kaleidoscope 03/2026

DLACZEGO WARTO ODWIEDZIĆ KLUŻ-NAPOKĘ ORAZ MADRYT I INSPIRUJĄCE WYSPY BRYTYJSKIE I NAJCIEKAWSZE REZYDENCJE DOLNEGO ŚLĄSKA I HISTORIA KOBIET I KUCHNIA KOREAŃSKA

zabierz mnie | take me home

kaleidoscope

POLSKIE LINIE LOTNICZE LOT
MAGAZYN POKŁADOWY PLL LOT S.A.
EGZEMPLARZ BEZPŁATNY | FREE COPY
ISSN 0239-9032 lot.com

4 STAR AIRLINE SKYTRAX
BEST AIRLINE IN EASTERN EUROPE

BOLONIA
BOLOGNA

STAR ALLIANCE

SUNTAGO
THE BIGGEST INDOOR THERMAL WATER PARK IN EUROPE
TROPICAL 32°C
700 EXOTIC PALM TREES
35 WATER SLIDES
BUY TICKETS
suntago.com

Szanowni Państwo,
mieliśmy w tym roku w Europie i Ameryce Północnej wyjątkowo długą i mroźną zimę. Niecierpliwie wypatrujemy już wiosennej pogody i dlatego zachęcam Państwa do zaplanowania podróży w cieplejsze rejony Europy, gdzie zazwyczaj marzec przynosi prawdziwą wiosnę.
Już pod koniec marca zainaugurujemy połączenie do Bolonii – serca regionu Emilia-Romania. To właśnie tu, na najstarszym, nieprzerwanie działającym uniwersytecie, 530 lat temu studia rozpoczął jeden z najwybitniejszych Polaków – Mikołaj Kopernik. Oprócz studiowania prawa rozwijał też tutaj swoją pasję astronomiczną, prowadząc obserwacje nieba wraz z wybitnym włoskim astronomem Domenikiem Marią Novarą. Bolonia zachwyca architekturą – Piazza Maggiore, Bazylika św. Petroniusza czy dwie wieże: Asinella i Garisenda, to jedne z najbardziej rozpoznawalnych symboli miasta. Bolonia to również ikona włoskiej gastronomii – to stąd pochodzi słynny sos ragù, bolońska mortadela, a z jej okolic szynka z Parmy czy parmezan.
W ostatnich latach obserwujemy rosnącą popularność Polski jako kierunku podróży – w 2025 r. ponad 21 mln turystów odwiedziło Polskę – to o prawie 10 proc. więcej niż przed rokiem. Cieszymy się, że jako narodowy przewoźnik możemy tworzyć doświadczenie polskiej gościnności już w trakcie przelotu do naszego kraju.
Istotną częścią tego trendu staje się turystyka gastronomiczna – a tu Polska ma się czym pochwalić. Z edycji na edycję przybywa coraz więcej uhonorowanych gwiazdkami Michelina restauracji. I to właśnie szef jednej z nich, Artur Skotarczyk z Poznania, pracujący na co dzień dla restauracji Muga, opracował wyjątkowe menu, które dostępne jest w klasie biznes naszych Dreamlinerów – serdecznie zapraszam do degustacji.
Po uruchomieniu połączenia z Gdańska do Stambułu czas na dalszy rozwój LOT-u w polskich portach regionalnych. Ostatniego dnia marca czeka nas szczególna uroczystość – nasze samoloty polecą z Krakowa, w rejsach bezpośrednich, do Rzymu, Barcelony i Madrytu. Najwygodniejszym sposobem zarezerwowania biletów, nie tylko na te połączenia, jest nasza, wysoko oceniana zarówno w Google Play, jak i w App Store, aplikacja mobilna – zapraszam do pobrania i regularnego korzystania.
Jednak niezależnie, jaki kierunek Państwo wybiorą, dziękuję za każdą podróż pod naszymi gościnnymi skrzydłami. Bo…

...ważne, z kim podróżujesz!

Z lotniczym pozdrowieniem
Best regards

Prezes Zarządu PLL LOT S.A.
LOT Polish Airlines CEO

Michał Fijoł

ENG

Dear Ladies and Gentlemen,

We have had an exceptionally long and bitterly cold winter this year across Europe and North America. With spring very much on our minds, I encourage you to plan a journey to the warmer corners of Europe, where March often brings the first true signs of the season.At the end of March, we will inaugurate our new service to Bologna – the heart of the Emilia-Romagna region. It was here, at the world's oldest continuously operating university, that one of Poland's most eminent figures, Nicolaus Copernicus, began his studies 530 years ago. Alongside his studies in canon law, he pursued his passion for astronomy, observing the night sky together with the distinguished Italian astronomer Domenico Maria Novara. Bologna captivates with its architecture – Piazza Maggiore, the Basilica of San Petronio and the two towers, Asinelli and Garisenda, are among the city's most recognisable landmarks. It is also an icon of Italian gastronomy. This is the birthplace of the celebrated ragù sauce and the famed mortadella, while nearby you will find Parma ham and Parmigiano Reggiano.
In recent years, we have observed Poland's growing popularity as a travel destination. In 2025, more than 21 million tourists visited the country – nearly 10% more than the year before. As the national carrier, we are proud to create an experience of Polish hospitality already on board, long before you reach your destination.
Gastronomy has become an important part of this trend – and Poland has much to offer. With each edition of the Michelin Guide, more Polish restaurants are awarded prestigious stars. One of their chefs, Artur Skotarczyk of Poznań, who leads the Michelin-starred restaurant Muga, has created an exceptional menu available in Business Class on our Dreamliners. I warmly invite you to enjoy it.
Following the launch of our Gdańsk–Istanbul service, we are continuing to expand LOT's presence at Poland's regional airports. On the last day of March, we will celebrate a special milestone as our aircraft begin direct services from Kraków to Rome, Barcelona and Madrid. The most convenient way to book tickets – not only for these routes – is through our highly rated mobile app, available on Google Play and the App Store.
I encourage you to download it and use it regularly.
Whichever destination you choose, thank you for travelling under our welcoming wings.

Because...

...it's who you travel with!

© PLL LOT. OKŁADKA: THE CROWDED PLANET/BOLOGNA WELCOME

Panuje przekonanie, że we Włoszech jedzenie to jedyna dziedzina życia, do której podchodzi się z absolutną powagą. A chyba w żadnym innym miejscu te słowa nie brzmią tak prawdziwie jak w Bolonii. Miasto z dumą nosi przydomek La Grassa („Tłusta"), ponieważ króluje tu kuchnia oparta na aksamitnym maśle, aromatycznej wieprzowinie i najlepszych serach świata. To bijące serce Emilii-Romanii, regionu okrzykniętego włoską „Doliną Jedzenia", gdzie certyfikaty jakości DOP i IGP spotyka się częściej niż znaki drogowe. I to właśnie w Bolonii, w cieniu średniowiecznych wież, dzięki platformie Cesarine (najstarsza we Włoszech sieć domowych kucharzy i kucharek) trafiłam do prywatnej kuchni trzech niezwykłych Włoszek. Choć na co dzień wykonują odpowiedzialne zawody, ich prawdziwą pasją okazało się wspólne gotowanie. – Jedno jajko na każde sto gramów mąki – usłyszałam na powitanie. W Bolonii ta proporcja jest traktowana niemal jak zapis konstytucyjny. Pod okiem moich gospodyń uczyłam się cierpliwego wyrabiania ciasta i techniki formowania idealnych tortellini. Między jednym a drugim kieliszkiem wina, w oparach śmiechu i gwaru rozmów, odkrywałam magię włoskiego domu. Nigdy też nie zapomnę momentu, gdy na prośbę gospodyni otworzyłam lodówkę, by sięgnąć po ser. Widok był wręcz komiczny – wnętrze było tak wypchane świeżymi specjałami, że wetknięcie tam choćby jednej oliwki graniczyło z cudem. Ale taka właśnie jest Bolonia, tutaj wszystkiego musi być za dużo, bo obfitość jest najczystszym wyrazem gościnności i miłości. Dlatego z wielką radością zapraszam Państwa w tym wydaniu *Kaleidoscope* do wspólnej podróży do tego miasta, które jest nie tylko obowiązkowym przystankiem na kulinarnej mapie Włoch, ale też skarbem wpisanym na listę UNESCO z najstarszym uniwersytetem świata.

Bolonia to bijące serce Emilii-Romanii, regionu okrzykniętego włoską „Doliną Jedzenia".

Bologna is the beating heart of Emilia-Romagna, a region often hailed as Italy's "Food Valley".

ENG

Food in Italy is said to be the only sphere of life approached with absolute seriousness. Nowhere does that claim feel more convincing than in Bologna. The city proudly bears the nickname La Grassa (the Fat One) – a tribute to a cuisine built on velvety butter, fragrant pork and some of the finest cheeses in the world. Bologna is the beating heart of Emilia-Romagna, a region often hailed as Italy's "Food Valley", where DOP and IGP quality labels appear more frequently than road signs. It was here, in the shadow of medieval towers, that the Cesarine platform – the oldest network of home cooks in Italy – led me into the private kitchen of three extraordinary Italian women. By day, they hold serious, responsible jobs. Their true passion, however, is cooking together. "One egg for every one hundred grams of flour" I was told at the door. In Bologna, that ratio is treated almost like a constitutional clause. Under the watchful eye of my hosts, I learned the patient art of kneading pasta dough and the delicate technique of shaping perfect tortellini. Between sips of wine, amid laughter and animated conversation, I discovered the quiet magic of an Italian home. I will never forget the moment I was asked to open the fridge and fetch the cheese. The sight was almost comical – the shelves were so crammed with fresh delicacies that squeezing in even a single olive would have required a minor miracle. But that is Bologna. Here, there must always be more than enough, because abundance is the purest expression of hospitality and love. It is with great pleasure, then, that I invite you in this issue of *Kaleidoscope* to journey with us to a city that is not only an essential stop on Italy's culinary map, but also a UNESCO treasure – home to the oldest university in the world.

Agnieszka Frenes

redaktor naczelna | editor in chief

© WILDLAB MULTIMEDIA PER BW/BOLOGNA WELCOME. ARCHIWUM PRYWATNE

SWISS MADE WATCHES

AVIATOR

ENGINEERED FOR ALTITUDE AND DEPTH

ALTITUDE METERS

SEA LEVEL

DEPTH METERS

SEA LEVEL

V.1.43.5.368.0
PLN 4490

EXCEPTIONAL
EXPOSURE
DIVE

X PRO

NANO-POWLEKANY SILIKON + + XPRO DYSK ODDECHOWY

JEDNOKIERUNKOWY BEZEL CERAMICZNY + + SZWAJCARSKA SUPER LUMINOVA® X1 GRADE

POLJOT EURO

Firma Poljot Euro
Igańska 24 - 04-087 Warszawa - Poland
Lista salonów na aviatorwatch.ch

Na okładce: miasteczko San Giovanni in Persiceto w prowincji Bolonia.
On the cover: the Town of San Giovanni in Persiceto in the Province of Bologna.

What's on

8 **Wydarzenia kulturalne**
Cultural Events

Business

20 **Nowości**
News

Travel

30 **Podróż życia: Bolonia**
Journey of a Lifetime: Bologna

40 **Dlaczego warto odwiedzić Kluż-Napokę**
Why? Cluj-Napoca

44 **Inspiracje: Wyspy Brytyjskie**
Inspirations: The British Isles

50 **Dlaczego warto odwiedzić Madryt**
Why? Madrid

56 **Polska: Dolny Śląsk**
My Poland: Lower Silesia

Life Story

62 **Polskie wokalistki**
Polish Female Vocalists

People & The World

72 **Historia kobiet**
The History of Women

Good Food

82 **Kuchnia koreańska**
Korean cuisine

Good Job

90 **Andrzej Giza**
92 **Jakub Kret**

Trends

94 **Must have**
96 **Dobry adres**
Good Address

Feel Good on Board

88 **Hormony a podróżowanie**
Hormones and Travel

© KAROL GUSTAVV, ISTOCK, ADOBE STOCK, MATERIAŁY PRASOWE

kaleidoscope

e-mail: kaleidoscope@burdamedia.pl

redaktor naczelna: **Agnieszka Franus**
redaktor prowadząca: **Agnieszka Michalak**
dyrektor artystyczna: **Ewa Rosłoniec-Czobodzińska**
korekta: **Tomasz Cholaś**
DTP: **Krzysztof Stypułkowski**
red. wersji angielskiej:
Anna Górniak, Stephen Canty
produkcja: **Stanisław Siemiński**
koordynator LOT: **Paulina Soboniak**

Wydawnictwo:
Burda Media Polska sp. z o.o.
ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa,
tel. 22 360 38 00 www.burdamedia.pl

ZARZĄD:
Chief Executive Officer
Maciej Klepacki

Chief Operating Officer
Tomasz Jażdżyński

REKLAMA:
Sales Director
Katarzyna Bartniczuk
t. +48 692 440 118

Head of Advertising Team of Corporate Media
Żaneta Lis-Stryczewska
t. +48 664950424
e-mail: zaneta.lis@burdamedia.pl

Coordinator
Edyta Brzezicka

Sekretariat Biura Reklamy /
Advertising Secretariat
e-mail: biuro.reklamy@burdamedia.pl

DYSTRYBUCJA:
Director of Distribution and Subscriptions
Tomasz Kałuża
Burda Media Polska sp. z o.o.

QUERCUS

TOWARZYSTWO FUNDUSZY INWESTYCYJNYCH

dr hab. Sebastian Buczek, Prezes Zarządu Quercus TFI S.A.

Jesteś klientem *private banking*?

Fundusze QUERCUS: Zrób pierwszy krok w świat wielkich inwestycji.

www.quercustfi.pl

Materiał ma charakter reklamowy i nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego. Szczegółowe informacje, w tym opis czynników ryzyka, znajdują się w dokumentach informacyjnych, w tym Prospekcie Informacyjnym i Dokumentach KIID dostępnych na www.quercustfi.pl. Z każdą inwestycją związane jest ryzyko, w tym ryzyko utraty zainwestowanych środków.

wydarzenia kulturalne poleca
cultural events recommended by
AGNIESZKA MICHALAK

redaktor prowadząca *Kaleidoscope*
oraz dziennikarka
National Geographic Traveler
managing editor of *Kaleidoscope*
and journalist of *National*
Geographic Traveler

Sztuka/ Art

LONDON

ODWAŻNE ZABAWY
Bold Games

Suknia z homarem, kapelusz but, torebka telefon, rękawiczki z pazurami – Elsa Schiaparelli (1890–1973) potrafiła bawić się modą jak nikt inny. Bliska przyjaciółka Salvadora Dalego była jedną z najbardziej innowacyjnych projektantek XX w. Mawiała, że: *W trudnych czasach moda zawsze jest ekstrawagancka*. Stroje Włoszki nosiły: Dietrich, Garbo czy Hepburn. W brytyjskim V&A Muzeum pierwsza tak obszerna wystawa jej prac. Must see!
A lobster dress, a shoe hat, a telephone handbag, clawed gloves – Elsa Schiaparelli knew how to play with fashion like no one else. A close friend of Salvador Dalí, she was among the most innovative designers of the 20th century. She famously said, "In difficult times, fashion is always outrageous.. Her creations were worn by Marlene Dietrich, Greta Garbo and Katharine Hepburn.The Victoria and Albert Museum is now presenting the first exhibition on such a comprehensive scale devoted to her work. A must-see.

***Schiaparelli: Fashion Becomes Art*, V&A Museum, 28.03–1.11.2026, Londyn**

Modelka Awar Odhiang w kreacji Schiaparelli haute couture jesień/zima 2024, zdj. Kuby Dąbrowskiego.
Model Awar Odhiang wearing Schiaparelli Haute Couture Autumn/ Winter 2024, photographed by Kuba Dąbrowski.

Festiwal/ Festival

WARSAW

Z PASJI DO KLASYKI
Passion for the Classics

Koncerty symfoniczne i kameralne, recitale oraz opery – w Warszawie rusza Wielkanocny Festiwal Ludwiga van Beethovena, na który zjadą wybitni muzycy z całego świata. Zainauguruje go *IX Symfonia* Beethovena z *Odą do radości* Schillera, a zakończy *Pasja wg św. Łukasza* Krzysztofa Pendereckiego.
Symphonic and chamber concerts, recitals and operas – Warsaw is set to host the Easter Ludwig van Beethoven Festival, welcoming outstanding musicians from around the world. The event will open with Beethoven's Symphony No. 9 featuring Schiller's *Ode to Joy*, and conclude with Krzysztof Penderecki's *St Luke Passion*.

30. Wielkanocny Festiwal Ludwiga van Beethovena, 22.03–3.04.2026, Warszawa
beethovenfestiwal.pl

Teatr/ Theatre

KRAKOW

KILKA SŁÓW O PAMIĘCI
A Few Words about Memory

Autorski spektakl białoruskiej reżyserki Eugenii Balakirevy to osobista, poruszająca opowieść o pamięci miejsca, którego już nie ma, i o tęsknocie dziedziczonej przez pokolenia. Na scenie m.in. Bożena Adamek, Marta Konarska i Krzysztof Zarzecki.
The original production by Belarusian director Eugenia Balakireva is an intimate and moving reflection on the memory of a place that no longer exists and on a longing passed down through generations. The cast includes Bożena Adamek, Marta Konarska and Krzysztof Zarzecki.

Wyspa, **reż. Eugenia Balakireva, Teatr im. J. Słowackiego w Krakowie, premiera 13.03.2026**

WARSAW

POROZMAWIAJMY O KOBIETACH
Let's Talk about Women

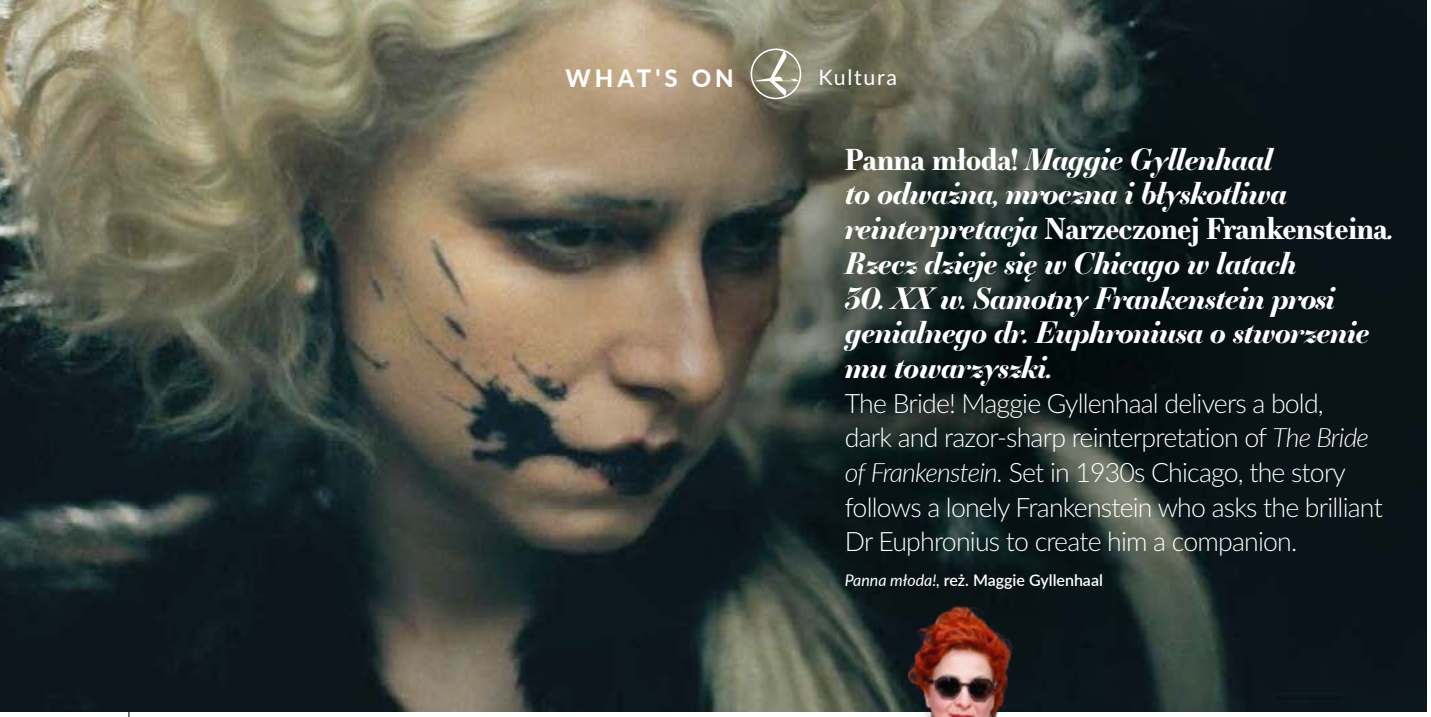
Mariusz Treliński przenosi na deski Opery Narodowej zrealizowaną w Lyonie *Kobietę bez cienia*. Odbijając się od baśni Straussa, kreśli portret zagubionej, niezdolnej do miłości kobiety. – W trakcie śledzenia tej historii zaczynamy rozumieć, na co cierpi bohaterka. Na nieumiejętność nawiązania kontaktu, wejścia w emocjonalne relacje z innymi, bezdzietność. To wszystko sprawia, że czuje się wydrążona – tłumaczy reżyser. A ja dodaję: wizualna uczta. Mariusz Treliński brings his Lyon production of Die Frau ohne Schatten to the stage of the Polish National Opera. Drawing on Richard Strauss's fairytale, he sketches the portrait of a woman lost, incapable of love. "As we follow the story, we begin to understand what the heroine suffers from: an inability to connect, to enter into emotional relationships with others, and childlessness. All of this leaves her feeling hollow," the director explains. A visual feast.

Kobieta bez cienia, **Teatr Wielki-Opera Narodowa w Warszawie**

Warsaw Chamber Opera presents

Il Barbiere di Siviglia

Available on Opera Vision
from 23.01.2026 to 23.07.2026



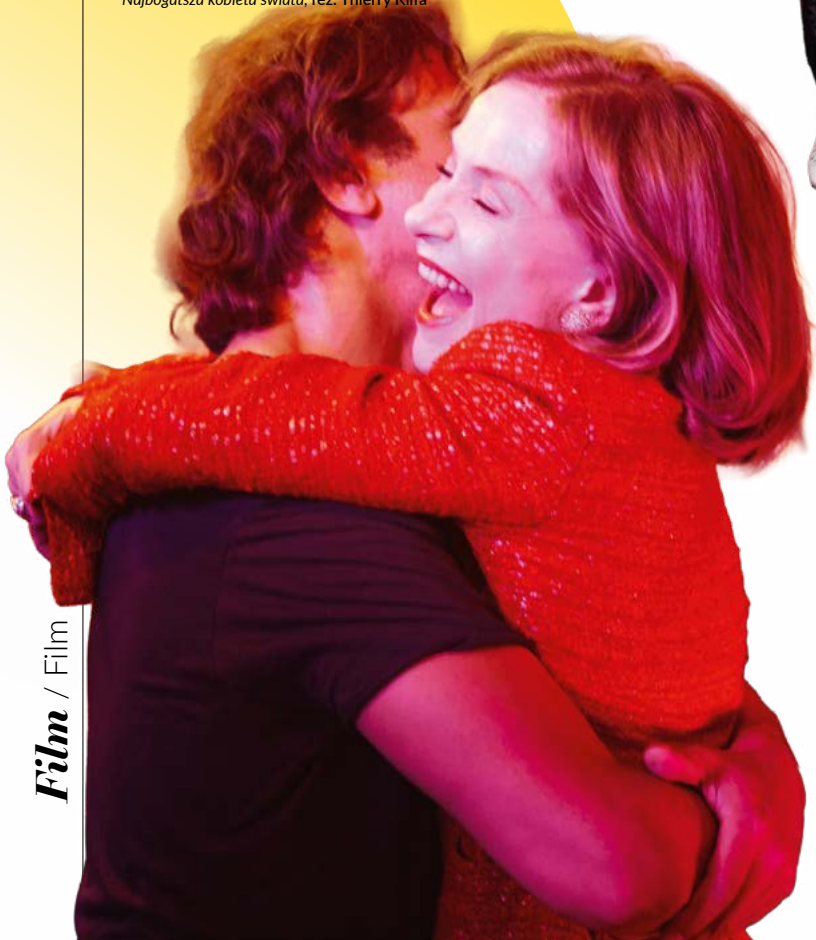
Panna młoda! ***Maggie Gyllenhaal to odważna, mroczna i błyskotliwa reinterpretacja*** **Narzeczonej Frankensteina.** ***Rzecz dzieje się w Chicago w latach 30. XX w. Samotny Frankenstein prosi genialnego dr. Euphroniusa o stworzenie mu towarzyszki.***
The Bride! Maggie Gyllenhaal delivers a bold, dark and razor-sharp reinterpretation of *The Bride of Frankenstein*. Set in 1930s Chicago, the story follows a lonely Frankenstein who asks the brilliant Dr Euphronius to create him a companion.

Panna młoda!, reż. Maggie Gyllenhaal

WOJNA ŚWIATÓW
Worlds at War

Ona – piękna, inteligentna, władcza i nieprzyzwoicie bogata. On – ambitny, porywczy i nieco mniej zamożny fotograf. Kiedy się spotkają, wszelkie hamulce puszczają. Tylko co potem? W tytułowej roli wspaniała Isabelle Huppert.
She – beautiful, intelligent, commanding and indecently wealthy. He – ambitious, impulsive and somewhat less affluent, a photographer with something to prove. When they meet, all restraints fall away. But what happens next? In the title role, the magnificent Isabelle Huppert.

Najbogatsza kobieta świata, reż. Thierry Klifa



AND THE OSCAR GOES TO...

W nocy z 15 na 16 marca dowiemy się, do kogo powędrują nagrody Amerykańskiej Akademii Filmowej. Wśród nominowanych są Polacy: Małgosia Turzańska (na zdj. powyżej) za kostiumy do *Hamneta* i Maciek Szczerbowski, współautor krótkometrażowej animacji *The Girl Who Cried Pearls*.
On the night of 15–16 March, we will learn who takes home the awards of the Academy of Motion Picture Arts and Sciences. Among the nominees are Polish artists: Małgosia Turzańska (pictured above) for the costumes to *Hamnet*, and Maciek Szczerbowski, co-creator of the animated short *The Girl Who Cried Pearls*.

COŚ INTYMNEGO
Something Intimate

Alma, Erica, Angelika i Lenka dorastają w północnych Niemczech na tej samej farmie, ale... ale w różnych momentach XX i XXI w. Chociaż dzielą je lata, każda z nich przeżywa podobne emocje: pierwszą miłość, bunt i rodzinne napięcia. Nagroda Jury na ubiegłorocznym Cannes.
Alma, Erica, Angelika and Lenka grow up on the same farm in northern Germany – but in different decades of the 20th and 21st centuries. Though years apart, each of them experiences the same rites of passage: first love, rebellion and family tensions. The film received the Jury Prize at last year's Cannes Film Festival.

Wpatrując się w słońce, reż. Mascha Schilinski

30. wielkanocny

festiwal ludwiga van beethovena

warszawa | 22.03—3.04.2026

beethoven.org.pl

ORGANIZACJA

Stowarzyszenie im. Ludwiga van Beethovena

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Narodowy Instytut Muzyki i Tańca

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury w ramach programu „Muzyka", realizowanego przez Instytut Muzyki i Tańca

projekt współfinansuje miasto stołeczne Warszawa

PARTNER GŁÓWNY

LOTTO

MECENAS

ORLEN

PARTNER

City

T

VIENNA

ZAGADKA DEBIUTU
Riddle of a Debut

Nowy solowy album pianistki Natalii Rehling to muzyczna podróż do czasów Fryderyka Chopina, który w 1829 r. zadebiutował w Wiedniu. Co ciekawe, na płycie usłyszymy interpretację wariacji *Là ci darem la mano op. 2* według oryginalnego rękopisu Chopina zawierającego dwie wersje wariacji nr 4. Przed lub pomiędzy dwoma wiedeńskimi koncertami w Kärntnertortheater, które odbyły się 11 i 18 sierpnia, pianista zastąpił pierwszą wirtuozowską wersję wariacji 4 nową, łatwiejszą do opanowania dla wykonawców. W związku z tym pierwotna wersja popadła w zapomnienie. Aż do teraz... bo Rehling wykonuje na płycie obie wersje. Ponadto album zawiera m.in. *Scherzo h-moll, Balladę g-moll, Etiudę es-moll op. 10 nr 6, Nokturn Fis-dur op. 15* oraz *Mazurki op. 7*, które też są związane z pobytem Chopina w Wiedniu. Utworów można posłuchać też na żywo – Natalia Rehling rusza bowiem w trasę koncertową promującą płytę. Wystąpi m.in. 19 marca w Yamaha Concert Hall Vienna.

The new solo album by pianist Natalia Rehling is a musical journey back to the time of Frédéric Chopin, who made his Vienna debut in 1829. Notably, the recording features Variations on "Là ci darem la mano", Op. 2, performed from Chopin's original manuscript, which contains two versions of Variation No. 4. Before – or possibly between – his two Vienna concerts at the Kärntnertortheater on 11 and 18 August, Chopin replaced the first, highly virtuosic version of Variation No. 4 with a new one, technically more accessible to performers. As a result, the original version fell into obscurity. Until now. Rehling performs both versions on the album. The programme also includes the Scherzo in B minor, the Ballade in G minor, the Étude in E-flat minor Op. 10 No. 6, the Nocturne in F-sharp major Op. 15, and the Mazurkas Op. 7 – all works connected with Chopin's stay in Vienna. The repertoire can also be heard live, as Natalia Rehling embarks on a concert tour promoting the album, including a performance on 19 March at the Yamaha Concert Hall Vienna.

***Chopin in Vienna*, Natalia Rehling**
nataliarehling.com

NARODOWY INSTYTUT
POLSKIEGO DZIEDZICTWA
KULTUROWEGO ZA GRANICĄ
POLONIKA

SPRAWDŹ I ZOBACZ, JAK MOŻESZ DZIAŁAĆ DLA DZIEDZICTWA

Program grantowy "POLSKIE DZIEDZICTWO KULTUROWE ZA GRANICĄ — WOLONTARIAT" Instytutu Polonika to inicjatywa dla osób, które mają szansę na **działania na rzecz ochrony, dokumentowania lub popularyzacji polskiego dziedzictwa kulturowego poza granicami kraju** i chcą go zrealizować we współpracy z nami.

Zeskanuj kod QR

Budżet konkursu:
1 000 000,00 zł

Kaplica Barczewskich, 1887,
Cmentarz Łyczakowski we Lwowie, Ukraina

Brytyjska pisarka Zadie Smith wciąż sięga po niewygodne tematy i stawia trudne pytania. Tym razem w swoich esejach przygląda się macierzyństwie, miejscu kobiet w sztuce, znaczeniu „wspólnoty" w naszym życiu oraz zaprasza do opłakiwania śmierci Joan Didion i Philipa Rotha.

British writer Zadie Smith continues to confront uncomfortable subjects and pose difficult questions. In her latest collection of essays, she reflects on motherhood, the place of women in art, and the meaning of "community" in our lives, while also inviting readers to join her in mourning the deaths of Joan Didion and Philip Roth.

Żywa i martwa, **Zadie Smith, Znak**

Książki / Books

CZUŁY HOŁD
Tender Tribute

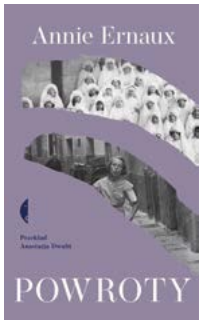
Wyobraźcie sobie malownicze Roztocze. I dom na wzgórzu, którego gospodarzami są – w równym stopniu – ludzie oraz psy, koty, węże i lamy. Taki mikroświat stworzyli Kora, czyli jedna z najwybitniejszych polskich piosenkarek rockowych, oraz poeta, autor tekstów i malarz Kamil Sipowicz, który teraz nam o nim opowiada. Sentymentalna to podróż.
Imagine the rolling landscapes of Roztocze. A house on a hill shared – in equal measure – by humans, dogs, cats, snakes and even llamas. This was the micro-world created by Kora, one of Poland's most distinctive rock voices, together with poet, lyricist and painter Kamil Sipowicz, who now tells its story. A sentimental journey.

Kora i inne zwierzęta, **Kamil Sipowicz, Marginesy**

ŚPIJ DOBRZE!
Sleep tight!

– Problemy z pamięcią i koncentracją, rozdrażnienie, obniżona odporność, wreszcie depresja i otyłość. Długotrwały niedobór snu to zmora naszych czasów. Dosyć tego! – zdaje się mówić dr Merijn van de Laar, jeden z czołowych badaczy snu na świecie, i podsuwa kilka praktycznych rad na to, jak się porządnie wyspać. Przy okazji obala szkodliwe mity, które wpędzają nas w bezsenność.
"Memory and concentration problems, irritability, lowered immunity, eventually even depression and obesity – chronic sleep deprivation is one of the scourges of our time. Enough is enough," says Merijn van de Laar, one of the world's leading sleep researchers, offering practical advice on how to get a truly restorative night's sleep. Along the way, he debunks the harmful myths that keep us tossing and turning.

Śpij jak jaskiniowiec, **Merijn van de Laar, Marginesy**



NIE UCIEKNIESZ
No Escape

Pewnego popołudnia ojciec próbował zabić matkę – oto jedno z najbardziej dotkliwych i głębokich wspomnień z dzieciństwa, do którego w tej wspaniałej książce wraca noblistka Annie Ernaux. Kreśli przy okazji portret swojej rodziny, miasteczka Yvetot, w którym dorastała, i zwyczajów, którymi nasiąkła. Przejmujące.
One afternoon, her father tried to kill her mother – one of the most painful and formative memories of childhood to which Nobel Prize laureate Annie Ernaux returns in this remarkable book. Along the way, she sketches an unsparing portrait of her family, the town of Yvetot where she grew up, and the customs that shaped her. Deeply moving.

Powroty, **Annie Ernaux, wyd. Czarne**

YEHOR LEMZYAKOFF, JAN FRANKL, BRUNO FIDRYCH / BEETHOVEN.ORG.PL, GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

VELO BANK

Nowość wśród banków w Polsce!

PayGlobal

Królewska wygoda! Nawet kilka minut i pieniądze są w Londynie!

- Szybkie przelewy zagraniczne 24/7
- Transfery na kartę 24/7

VeloKantor udostępniamy, jeśli posiadasz u nas konto osobiste w złotych oraz konto walutowe w walucie, którą chcesz kupić lub sprzedać. Zasady działania przedstawiamy w komunikacie oraz regulaminie VeloKantoru na velobank.pl i w placówkach. PayGlobal to nazwa marketingowa szybkiego przelewu oraz transferu na kartę realizowanego w ramach VeloKantoru.

BEST ENTERTAINMENT IN WARSAW. LIVE MUSIC, BARS & RESTAURANTS.

51/53 Żelazna Street, Warsaw

amar BEIRUT
Lebanese Fusion

Bibi's CAFE & BAR

Blue Cactus

BOCCA

DONKEY SHOE

FOOD TOWN

FOOD TOWN BARS

LULU
late late night

moxo

Paradiso

The Rum Bar

UWAGA KAWA
CRAFT COFFEE & MORE

UWAGA PIWO

WINE FIRST

WIŚNIEWSKI

FABRYKA NORBLINA

Biznes Business

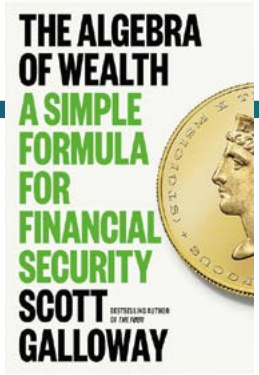
tekst / by **PIOTR BŁASZCZYK**

PRIVATE BANKING? TYLKO W PERSPEKTYWIE DŁUGOTERMINOWEJ
PRIVATE BANKING? A LONG-TERM PERSPECTIVE

Eksperci bankowości prywatnej od paru lat zauważają w Polsce wzrost zarówno liczby klientów zamożnych, jak i wartości zarządzanych aktywów. Liczba HNWI sięga już bowiem kilkudziesięciu tysięcy i ma się potroić do 2030 r. *Jeśli chodzi o inwestycje, widzimy wyraźne przesunięcie w stronę rynków niepublicznych: private debt, private equity, inwestycji alternatywnych. Młodsze pokolenie sukcesorów myśli o inwestowaniu szerzej: patrzy na ESG, impact investing, na inwestycje wynikające z pasji. Jednocześnie otoczenie – czyli zmienność, geopolityka, podatki – sprawia, że klienci szukają rozwiązań, które dobrze wyważają potencjał zysku z rozsądnym poziomem ryzyka* – tłumaczy Michał Walęczak, dyrektor Centrum Bankowości Prywatnej w Banku Pekao S.A. M.in. dlatego jednym z priorytetów Banku Pekao S.A. jest budowanie rozwiązań dla rodzin – modelu family banking, ale nie tylko w ujęciu statycznym, ale przede wszystkim w perspektywie długoterminowej i wielopokoleniowej.

Experts in private banking have observed in recent years a steady increase in Poland both in the number of affluent clients and in the value of assets under management. The number of HNWIs already stands at several tens of thousands and is expected to triple by 2030. When it comes to investments, there is a clear shift towards private markets – private debt, private equity and alternative assets. The younger generation of successors approaches investing more broadly, paying attention to ESG, impact investing and investments driven by personal passions. At the same time, the environment – marked by volatility, geopolitics and tax considerations – leads clients to seek solutions that carefully balance return potential with a prudent level of risk," explains Michał Walęczak, Director of the Private Banking Centre at Bank Pekao S.A.. For this reason, one of the priorities of Bank Pekao S.A. is building comprehensive solutions for families – a family banking model designed not only in a static sense, but above all from a long-term, multi-generational perspective.

GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK, MATERIAŁY PRASOWE



PRZEPIS NA SUKCES
RECIPE FOR SUCCESS

Bogactwo nie jest efektem szczęścia, a świadomych decyzji, dyscypliny i długofalowego myślenia – przekonuje w tej znakomitej książce biznesmen Scott Galloway. I dorzuca kilka podpowiedzi, np. jak inwestować. Galloway będzie jednym z panelistów podczas Impact w Poznaniu (13–14.05).

Wealth isn't the result of luck, but of conscious decisions, discipline, and long-term thinking, argues businessman Scott Galloway in this excellent book. He also adds a few tips, such as how to invest. Galloway will be one of the panelists at Impact in Poznań (May 13-14).

NOWA ERA
NEW ERA

Na rynku zadebiutował właśnie w pełni elektryczny SUV – Cayenne Electric, który łączy DNA Porsche z pionierską techniką: moc do 850 kW (1156 KM), przyspieszenie od 0 do 100 km/h w 2,5 sekundy, moc ładowania do 400 kW i zasięg WLTP do 642 km. To najmocniejsze seryjne Porsche wszech czasów – dynamiczne na drodze, pewne w terenie i komfortowe na długich trasach.

The fully electric SUV Cayenne Electric has just made its market debut, combining Porsche DNA with pioneering technology: output of up to 850 kW (1,156 hp), acceleration from 0 to 100 km/h in 2.5 seconds, charging power of up to 400 kW and a WLTP range of up to 642 km. It is the most powerful production Porsche of all time – dynamic on the road, confident off-road and supremely comfortable on long journeys.

TOP SPEAKER

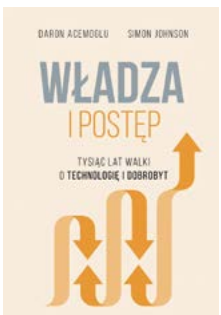
Urodziła się w Bejrucie, jednak podczas libańskiej wojny domowej w latach 80. jej rodzina przeniosła się do Anglii. Dziś Amal Clooney jest światowej sławy adwokatką specjalizującą się w prawach człowieka. Często reprezentuje ofiary masowych okrucieństw, w tym ludobójstwa i przemocy seksualnej. Brała udział w wielu przełomowych sprawach, w tym w pierwszych na świecie procesach przeciwko członkom ISIS (zostali skazani za ludobójstwo i zbrodnie przeciwko ludzkości). Ma tytuł prof. Uniwersytetu Oksfordzkiego i jest współzałożycielką Fundacji Clooney, która zapewnia bezpłatną pomoc prawną kobietom w ponad 40 krajach. W maju przyjedzie z wykładem na Impact do Poznania (13–14.05).

Amal Clooney was born in Beirut, but during the Lebanese Civil War in the 1980s her family moved to England. Today, she is a world-renowned barrister specialising in human rights law. She frequently represents victims of mass atrocities, including genocide and sexual violence. She has been involved in numerous landmark cases, including the world's first trials against members of ISIS, who were convicted of genocide and crimes against humanity. She holds a professorship at the University of Oxford and is co-founder of the Clooney Foundation for Justice, which provides free legal support to women in more than 40 countries. In May, she will travel to Poznań to deliver a lecture at Impact (13–14 May).

BUSINESS OF THE YEAR

...tą nagrodą przyznaną przez Chicago Society zostały uhonorowane PLL LOT. Wyróżnienie jest wyrazem uznania za wspieranie Polonii oraz promocję polskich wartości na świecie. *Od 1972 r. łączymy USA z Polską, nie tylko zapewniając wygodne podróże do ojczyzny, ale też promując ją jako nowoczesny, dynamicznie rozwijający się kraj* – mówi Michał Fijoł, prezes zarządu PLL LOT.

LOT Polish Airlines have been honoured with this award presented by the Chicago Society. The distinction recognises the airline's support for the Polish diaspora and its promotion of Polish values around the world. "Since 1972, we have been connecting the United States with Poland, not only by providing comfortable travel to the homeland, but also by promoting Poland as a modern, dynamically developing country," says Michał Fijoł, President of the Management Board of LOT Polish Airlines.



TECHNOOPTYMIZM?
TECHNO-OPTIMISM?

Dlaczego rozwój techniki przynosił korzyści wyłącznie elitom? I czy można to zmienić? Na te pytania próbują odpowiedzieć w swojej książce nobliści w dziedzinie ekonomii w 2024 r. Jednego z nich: Darona Acemoglu, będzie można posłuchać podczas poznańskiego Impactu (13–14.05).

Why has technological progress so often benefited only the elites? And can this be changed? These are the questions explored in their latest book by the 2024 Nobel Prize laureates in economics. One of them – Daron Acemoglu – will be speaking at Impact in Poznań (13–14 May).

POLSKIE LINIE LOTNICZE LOT
A STAR ALLIANCE MEMBER

AMBASADOR POLSKICH MAREK

THE AMBASSADOR OF POLISH BRANDS

LOT – Ambasador polskich marek i doświadczeń

LOT – The Ambassador of Polish Brands and Experiences

Latając z PLL LOT, podróżujesz nie tylko z narodowym przewoźnikiem, ale także z esencją polskości – zamkniętą w smakach, zapachach, formach i detalach. Na pokładach naszych samolotów oraz w strefach lotniskowych prezentujemy to, co najlepsze w polskim rzemiośle, designie i kulturze gościnności. Wspierając polskich producentów, konsekwentnie sięgamy po rodzime marki – rozpoznawalne, sprawdzone, coraz częściej nagradzane także za granicą. Naszym pasażerom oferujemy bezpłatne przekąski i napoje od uznanych polskich dostawców. W klasie biznes podróż zyskuje nowy wymiar komfortu i jakości – dzięki starannie dobranym kosmetykom od Phenomé oraz selekcji polskich win z cenionych winnic: Turnau, Czajkowski, Silesian i Lipowiec. Dopełnieniem są wysokiej jakości elementy użytkowe: szkło z Krosna, naczynia ceramiczne z manufaktury Bolesławiec, porcelana z Ćmielowa i Lubiany oraz sztućce marki Gerlach. Polskie Linie Lotnicze LOT to nie tylko środek transportu – to przestrzeń, w której możesz doświadczać polskości z jej autentycznością, jakością i dumą z lokalnego dziedzictwa. W najbliższych wydaniach magazynu *Kaleidoscope* zaprezentujemy Państwu polskie marki, które towarzyszą naszym pasażerom w podróży na pokładach PLL LOT.

Flying with LOT Polish Airlines is more than just traveling with the national carrier – it's an immersion into the very essence of Polish identity, captured in flavours, scents, forms, and exquisite details. Both onboard our aircraft and in airport zones, we proudly showcase the very best of Polish craftsmanship, design, and our culture of hospitality. By supporting Polish producers, we consistently choose local brands that are recognizable, trusted, and increasingly celebrated internationally. Our passengers enjoy complimentary snacks and beverages from renowned Polish suppliers. In Business Class, your journey reaches a new level of comfort and quality, enhanced by carefully selected cosmetics from Phenomé and a curated selection of Polish wines from acclaimed vineyards such such as Turnau, Czajkowski, Silesian, and Lipowiec. The experience is further elevated by high-quality service elements: glassware from Krosno, ceramics from the Bolesławiec manufactory, porcelain from Ćmielów and Lubiana, and cutlery by Gerlach. LOT Polish Airlines is truly more than just a means of transport – it's a space where you can genuinely experience Polishness, appreciating its authenticity, quality, and pride in local heritage. In upcoming issues of *Kaleidoscope* magazine, we'll introduce you to the Polish brands that accompany our passengers on their journeys aboard LOT.

SOFIX

Wszystko zaczęło się w 1983 r. od... odważnego pomysłu: „Zrobimy adidasy Europy Wschodniej" – postanowili Jerzy Jędrzejczyk i Augustyn Godycki. I tak oto narodziła się firma, która zaczęła działalność od wytwarzania cholewek dla Radomskich Zakładów Przemysłu Skórzanego „Radoskór". Potem szybko rozwinęła skrzydła – w butach Sofix wystąpili m.in. polscy olimpijczycy podczas otwarcia igrzysk w Calgary w roku 1988, kultowe dziś sofiksy wystąpiły również w filmie *Seksmisja* i chodziła w nich cała Polska. Po chwili niebytu na rynku marka została reaktywowana siedem lat temu przez dwóch przyjaciół tęskniących za klimatem lat 80. i 90. Dziś ręcznie szyte adidasy zachwycają zarówno swoją funkcjonalnością, jak i wyjątkową jakością. Marka przywraca do życia klasyczne modele, ale jednocześnie oferuje nowoczesne, minimalistyczne wersje swoich kultowych wzorów, łącząc tradycję z aktualnymi trendami. Cała produkcja butów odbywa się w Polsce. Sneakersy są wytwarzane w Myszkowie na Śląsku, w zakładzie z ponad 30-letnią tradycją. Wspólnie z PLL LOT powstała limitowana edycja butów dla pracowników i partnerów polskiego przewoźnika.

It all began in 1983 with a bold idea: "Let's create the Adidas of Eastern Europe," decided Jerzy Jędrzejczyk and Augustyn Godycki. And so a company was born, initially producing shoe uppers for the Radom Footwear Industry Works "Radoskór". The brand quickly spread its wings. Polish Olympians wore Sofix shoes during the opening ceremony of the 1988 Winter Games in Calgary. The now-iconic Sofix trainers also appeared in the cult film Sexmission, and soon the whole of Poland was wearing them. After a period of absence from the market, the brand was revived seven years ago by two friends nostalgic for the spirit of the 1980s and 1990s. Today, the hand-stitched trainers impress with both their functionality and exceptional quality. The brand brings classic models back to life while also offering modern, minimalist reinterpretations of its iconic designs – combining tradition with contemporary trends.All production takes place in Poland. The sneakers are made in Myszków, in Silesia, at a factory with more than 30 years of experience. In collaboration with Polskie Linie Lotnicze LOT, a limited-edition line was created for the employees and partners of the Polish carrier.

Marka Sofix przywraca do życia kultowe modele swoich butów.
The Sofix brand has brought its iconic shoe models back to life.

Wartość, którą wnosisz.
To Twoja przewaga.
Doceniamy pasję, która Cię wyróżnia.
I wspieramy ją na Twoich zasadach.
Bankowość Prywatna
Banku Pekao S.A.
Bank Pekao

POLSKIE LINIE LOTNICZE
LOT
A STAR ALLIANCE MEMBER

AMBASADOR POLSKICH MAREK

THE AMBASSADOR OF POLISH BRANDS

Historia Nowego Stylu rozpoczęła się w 1992 r., kiedy bracia Adam (dziś prezes firmy, na zdj. powyżej) i Jerzy Krzanowscy stworzyli kilka prostych modeli krzeseł.
The story of Nowy Styl began in 1992, when brothers Adam – now the company's CEO (pictured above) – and Jerzy Krzanowski created a few simple chair models.

NOWY STYL

Nowy Styl jest wiodącym w Europie dostawcą kompleksowych rozwiązań meblowych dla biur i przestrzeni publicznych. To ponad 220 linii produktowych obejmujących szeroką gamę krzeseł obrotowych, konferencyjnych, siedzisk stadionowych i modułowych, systemów biurek i przechowywania, mebli wypoczynkowych, kabin akustycznych i paneli. Firma wysyła je do ponad 70 krajów na całym świecie. A jej zakłady produkcyjne znajdują się nie tylko w Polsce, ale też w Niemczech i Szwajcarii.
Choć meble biurowe są podstawą działalności firmy, Nowy Styl działa też z sukcesami w sektorze lotniskowym i branży wyposażenia dla ochrony zdrowia. Na całym świecie na ponad 260 lotniskach znajdziecie produkty marki: od ławek, przez wyspy siedziskowe oraz meble do strefy lounge (w Polsce: lotniska we Wrocławiu, Rzeszowie i Warszawie – LOT Business Lounge Polonez – wyposażone są w serie foteli Lupino). Firma angażuje się w zrównoważony rozwój – w 2025 r. po raz czwarty z rzędu zdobyła Platynowy Medal EcoVadis.

Nowy Styl is one of Europe's leading providers of comprehensive furniture solutions for offices and public spaces. Its portfolio includes more than 220 product lines, ranging from swivel and conference chairs to stadium and modular seating, desk and storage systems, lounge furniture, as well as acoustic pods and panels. The company exports to over 70 countries worldwide, with production facilities located not only in Poland, but also in Germany and Switzerland.
While office furniture remains the core of its business, Nowy Styl has also achieved notable success in the airport sector and in healthcare interiors. Its products can be found at more than 260 airports around the globe – from benches and seating islands to lounge furniture. In Poland, Wrocław, Rzeszów and Warsaw airports – including the LOT Business Lounge Polonez – are equipped with the Lupino armchair series. The company is strongly committed to sustainability: in 2025, it received the EcoVadis Platinum Medal for the fourth consecutive year.

© MATERIAŁY PRASOWE (5)

THE POWER OF CONNECTIONS

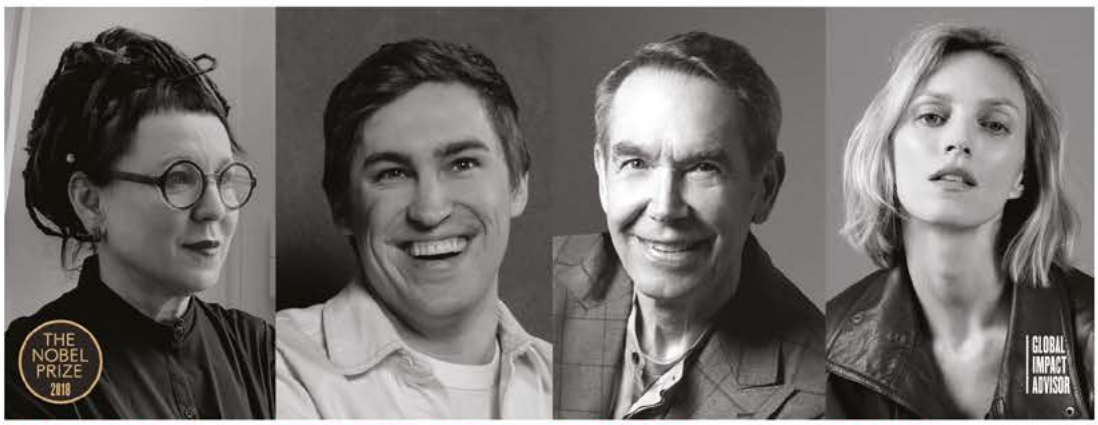
Meet the minds rewriting the rules

DARON ACEMOĞLU
Nobel Prize Laureate

TIMOTHY GARTON ASH
Geopolitics

SCOTT GALLOWAY
NYU Stern School of Business

JESSIE INCHAUSPÉ
"Glucose Goddess" Author



OLGA TOKARCZUK
Writer / Nobel Prize Laureate

MATI STANISZEWSKI
ElevenLabs

JEFF KOONS
Artist

ANJA RUBIK
Sexed.pl

impact'26

13-14 MAY
POZNAŃ - WIELKOPOLSKA

W tonie gościnności

IN THE SPIRIT OF HOSPITALITY

Witamy w nowym wnętrzu kabiny Boeinga 737 MAX 8 Polskich Linii Lotniczych LOT.
Welcome to the new cabin interior of the Boeing 737 MAX 8 of LOT Polish Airlines.

tekst / by **ALEKSANDRA MOŚCIBRODZKA**

> ***Czy wzornictwo może być formą budowania narracji? I co dziś naprawdę buduje komfort podróży: liczba udogodnień czy sposób, w jaki czujemy się w danej przestrzeni?***
>
> Can design become a form of storytelling? And what truly defines travel comfort today – the number of amenities, or the way we feel in a given space?

PL

Te pytania stały się punktem wyjścia do pracy nad nowym wnętrzem kabiny Boeinga 737 MAX 8 Polskich Linii Lotniczych LOT. Projekt, zaprezentowany w pierwszych dniach 2026 r., jest kolejnym etapem budowania doświadczenia podróży w PLL LOT – takiego, w którym estetyka i funkcjonalność wspólnie tworzą atmosferę gościnności.

INSPIRACJE: KRAJOBRAZ, ŚWIATŁO, MATERIA

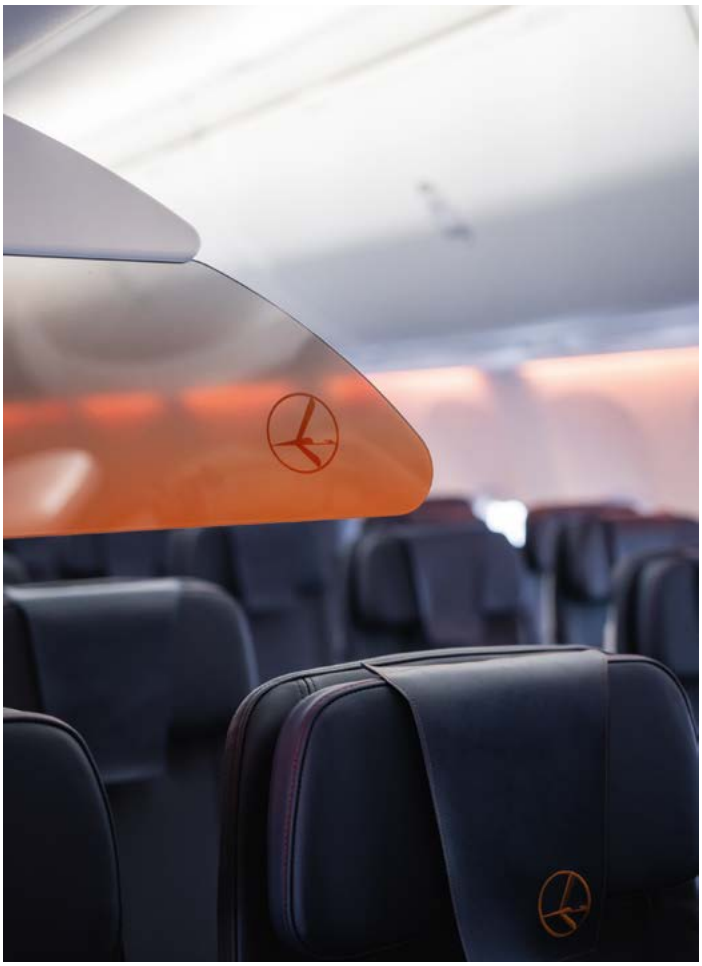
Kolorystyka nowej kabiny została oparta na obserwacji polskich krajobrazów – nie jako obrazu do skopiowania, lecz jako nastroju do przeniesienia w przestrzeń. Wnętrze wita światłem przypominającym późne popołudnie nad Tatrami. Granaty przechodzą w miękkie błękity, a całość dopełniają akcenty miedzi i bursztynu, tworząc stonowaną, spójną kompozycję. To estetyka, która buduje poczucie spokoju i komfortu, nie próbując przyciągać uwagi na siłę. Zamiast manifestu pojawia się tu coś trudniejszego do uchwycenia – poczucie, że wszystko zostało zaprojektowane na tyle uważnie, by nie musiało się domagać uwagi. Projekt kabiny pasażerskiej opracowała brytyjska agencja Tangerine specjalizująca się w projektowaniu wnętrz samolotów i doświadczeń pasażerskich. Agencja współpracuje z LOT-em przy wdrażaniu spójnego języka wizualnego marki w kabinach samolotów. – Projektując nową koncepcję wnętrza Polskich Linii Lotniczych LOT, naszą ambicją było, aby polska tożsamość stała się czymś więcej niż tylko motywem – chcieliśmy, aby stała się językiem wplecionym

ENG

These questions were the starting point for work on the new interior of the Boeing 737 MAX 8 operated by LOT Polish Airlines. The design, unveiled in the first few days of 2026, marks another stage in shaping the LOT travel experience – one in which aesthetics and functionality combine to create a sense of hospitality.

INSPIRATION: LANDSCAPE, LIGHT, MATERIAL

The colour palette of the new cabin is rooted in observations of the Polish landscape – not as an image to be copied, but as a mood translated into space. The interior is bathed in light reminiscent of a late afternoon over the Tatra Mountains. Deep navy tones transition into soft blues, while accents of copper and amber complete the composition, creating a calm, cohesive whole. This is an aesthetic that fosters a sense of ease and comfort without demanding attention. Instead of a manifesto, something subtler emerges – the feeling that everything has been designed with such care that it does not need to call attention to itself. The passenger cabin was designed by the British agency Tangerine, which specialises in aircraft interiors and passenger experience design. The agency works closely with LOT on implementing a consistent visual language across the airline's cabins. "When designing the new interior concept for LOT Polish Airlines, our ambition was to let Polish identity become more than a motif – we wanted it to become a voice, a language woven into the space itself. The true challenge was expressing that identity without relying on the obvious. Rather than repeating tradition, we sought to reinterpret it, to carry its spirit forward into a modern



Nowy projekt kabiny Boeinga 737 MAX 8 jest kontynuacją stylistyki znanej z wnętrz saloników biznesowych LOT-u.
The new Boeing 737 MAX 8 cabin design continues the visual language known from LOT Polish Airlines's business lounges.

w przestrzeń. Prawdziwym wyzwaniem było uchwycenie tej tożsamości i uniknięcie banałów. Staraliśmy się zatem zinterpretować ją na nowo, przenieść jej ducha do nowoczesnej wizji podróży. Dlatego w nowej kabinie nie ma ani jednego emblematu deklarującego „to jest Polska". Tożsamość jest wyczuwalna – w spokojnej, przyjaznej, współczesnej atmosferze, która wita pasażerów od momentu wejścia do środka. Nadaje ona ton podróży nie poprzez symbole, ale poprzez doświadczenie, które odzwierciedla charakterystyczne dla Polski poczucie gościnności – tłumaczą projektanci z Tangerine.
Nowy projekt kabiny jest kontynuacją stylistyki znanej z wnętrz saloników biznesowych LOT-u, którą przewoźnik po raz pierwszy zaprezentował pasażerom w nowo otwartym saloniku na lotnisku O'Hare w Chicago. Delikatny kontur Tatr nad recepcją, bursztynowe żyrandole oraz ceramiczne płytki od firmy Paradyż budują przestrzeń zakorzenioną w rodzimym wzornictwie, uzupełnioną grafikami nawiązującymi do tradycji polskiej szkoły plakatu – nie jako zestaw symboli, lecz jako spójny język wizualny. Dzięki tej konsekwencji – od saloniku na lotnisku po kabinę samolotu – polskość nie staje się tematem samym w sobie, lecz jest naturalnym tłem podróży. To podejście zostało docenione także w branży – wnętrza saloników LOT-u zdobyły nagrodę „Dobry Wzór 2025" Instytutu Wzornictwa

vision of travel. This is why the new cabin contains no single emblem declaring, 'this is Poland.' Instead, the identity is felt – in the calm, welcoming, contemporary atmosphere that greets passengers the moment they step inside. It sets the tone for the journey, not through symbols, but through an experience that reflects a distinctly Polish sense of hospitality," says Tangerine. The new cabin design continues the stylistic language that is already familiar from LOT's business lounges, and which was first presented in the newly opened lounge at O'Hare International Airport in Chicago. A subtle outline of the Tatra Mountains above the reception desk, amber chandeliers, and Paradyż ceramic tiles create a space rooted in Polish design, complemented by graphics inspired by the tradition of the Polish school of poster art – not as a collection of symbols, but as a coherent visual language. Thanks to this consistency – from the airport lounge to the aircraft cabin – Polish identity does not become a subject in its own right, but rather a natural backdrop to the journey. This approach has also been recognised by the industry: LOT's lounge interiors received the "Dobry Wzór 2025" award from the Institute of Industrial Design and were shortlisted for the Illinois Real Estate Journal Awards.

Przemysłowego oraz znalazły się w gronie finalistów Illinois Real Estate Journal Awards.

PLL LOT: AMBASADOR POLSKOŚCI

Dla Polskich Linii Lotniczych LOT polskość od dawna jest czymś więcej niż elementem komunikacji – to kierunek, który konsekwentnie przenosi się na sposób myślenia o doświadczeniu podróży, od saloników biznesowych po wnętrza samolotów. – Jako narodowy przewoźnik naturalnie czujemy odpowiedzialność za to, jak opowiadamy o Polsce w świecie. Od lat promujemy polskie tradycje, rzemiosło, marki i wzornictwo – nie tylko w komunikacji, ale także w doświadczeniu podróży. Wielu naszych pasażerów mówi nam, że już po wejściu na pokład czują się tak, jakby wracali do kraju, nawet jeśli są na drugim końcu świata. To było dla nas bardzo czytelne potwierdzenie kierunku, w jakim chcemy rozwijać wnętrza naszych samolotów. Nowa kabina Boeinga 737 MAX, a wcześniej wnętrza saloników biznesowych, są efektem tego myślenia – próbą przełożenia polskości na język przestrzeni w sposób współczesny i subtelny. Zamiast dosłownych symboli stawiamy na atmosferę, detale i jakość doświadczenia, które sprawiają, że podróż z LOT-em od pierwszej chwili kojarzy się z gościnnością i kulturą, z których jesteśmy dumni – mówi Izabela Leszczyńska, dyrektor Biura Produktu i Customer Experience w PLL LOT.

Czasem najtrudniej zaprojektować to, co ma pozostać w tle. Nowe wnętrze kabiny LOT-u pokazuje, że właśnie takie decyzje – o tonie, rytmie i proporcjach – najmocniej wpływają na to, jak zapamiętujemy podróż. Nie przez to, co mówi najgłośniej, lecz przez to, co zostaje z nami najdłużej. ■

LOT POLISH AIRLINES: AN AMBASSADOR OF POLISH IDENTITY

For LOT Polish Airlines, Polish identity has long been more than a communication element – it is a guiding principle consistently reflected in the way the airline thinks about the travel experience, from business lounges to aircraft interiors. “As the national carrier, we naturally feel responsible for how we tell the story of Poland to the world. For years, we have been promoting Polish traditions, craftsmanship, brands, and design – not only through communication, but also through the travel experience itself. Many of our passengers tell us that the moment they step on board, they already feel as if they are returning home, even when they are on the other side of the world. For us, this has been a clear confirmation of the direction in which we want to develop our aircraft interiors. The new Boeing 737 MAX cabin, along with the business lounges that preceded it, is the fruit of this way of thinking – an attempt to translate Polish identity into the language of space in a contemporary and subtle manner. Instead of literal symbols, we focus on atmosphere, detail, and the quality of the experience, so that travelling with LOT is associated with hospitality and culture from the very first moment”, says Izabela Leszczyńska, Director of the Product and Customer Experience Office at LOT Polish Airlines.

Sometimes, the hardest thing to design is what is meant to remain in the background. The new LOT cabin interior proves that it is precisely those decisions about tone, rhythm, and proportion that have the greatest impact on how we remember a journey. Not through what speaks the loudest, but through what stays with us the longest. ■

© SHUTTERSTOCK, MATERIAŁY PRASOWE

Bolonia

Kolebka europejskiej nauki, ale też stolica mortadeli, tortellini, tagliatelle oraz zachwycającej architektury.

The cradle of European learning – and just as proud to be the capital of mortadella, tortellini, tagliatelle, and imposing architecture.

tekst / by **MACIEJ WESOŁOWSKI**

W centralnej części zdjęcia widać Piazza Maggiore, który jest historycznym centrum Bolonii i głównym placem miasta. To tu znajdziemy fontannę Neptuna oraz Bazylikę św. Petroniusza.
In the centre of the photograph lies Piazza Maggiore, the historic heart of Bologna and the city's main square. It is here that you will find the Fountain of Neptune and the Basilica of San Petronio.

1

2

3

PL

W prowincji Emilia-Romania prawie wszystko, co najważniejsze, nanizane jest na nitkę starej rzymskiej drogi Via Aemilia, którą zaczęto budować w 182 r. p.n.e. Liczy ona ponad 262 km i prowadzi z dawnego Ariminum (obecnie: Rimini) do Placenti (dziś: Piacenzy) – pomiędzy nimi zaś są inne ważne miasta regionu: Forlì, Imola, Bolonia, Modena, Réggio nell'Emilia czy Parma. Jej fundatorem był konsul Marek Emiliusz Lepidus – stąd jej nazwa, a także nazwa całej prowincji. Dzięki niej udało się scalić tereny wokół doliny rzeki Pad z rzymskim imperium. W założonym przez konsula Réggio nell'Emilia wiele wieków później doszło do ciekawej koincydencji polsko-włoskiej. Dokładnie w 1797 r. Józef Wybicki napisał tu słowa *Mazurka Dąbrowskiego*, a trójbarwną flagę uznano za barwy narodowe Włoch. Wszystko w przeciągu tych samych 12 miesięcy u schyłku XVIII w.! Tablice upamiętniające oba wydarzenia podziwiać dziś można na budynkach przy Piazza Prampolini.
Mówi się, że w regionie Emilia-Romania aż 80 proc. rozmów dotyczy jedzenia i wina. Jak to policzono? Nie wiem. Ale i tak jestem skłonny w to uwierzyć, zwłaszcza kiedy popijam lokalną specjalność, czyli lekko musujące lambrusco.

ENG

In Emilia-Romagna, almost everything that matters is threaded along the old Roman road Via Aemilia, begun in 182 BCE. Stretching more than 262 kilometres, it runs from ancient Ariminum (today's Rimini) to Placentia (modern Piacenza). Between these endpoints lie the region's key cities – Forlì, Imola, Bologna, Modena, Reggio nell'Emilia and Parma. The road was commissioned by the consul Marcus Aemilius Lepidus – hence both its name and that of the entire province. Via Aemilia helped bind the Po Valley to the Roman Empire. And interestingly, Reggio nell'Emilia was to play host to a Polish–Italian connection centuries later. It was here, in 1797, that Józef Wybicki wrote the lyrics to the Polish national anthem (Mazurek Dąbrowskiego) and the tricolour was adopted as the Italian flag. Plaques commemorating these two events can be seen on buildings around Piazza Prampolini.
Some 80 percent of the conversations in Emilia-Romagna are said to revolve around food and wine. How this was calculated, I have no idea. Still, I'm inclined to believe it – especially with a glass of lightly sparkling local Lambrusco in hand.

To tu wymyślono mięsno-warzywny sos boloński, mortadelę, tortellini, czyli pępek Wenus – najstarszy średniowieczny makaron, i tortelloni czy wreszcie jajeczny makaron tagliatelle.

This is where the hearty meat-and-vegetable ragù alla bolognese was born, along with mortadella, tortellini – Venus's navel and the oldest medieval pasta – tortelloni, and the egg-based tagliatelle.

NIEPOKORNE MIASTO

Tymczasem udaję się do stolicy regionu Emilia-Romania – Bolonii. Na dzień dobry na łopatki powala mnie widok tutejszych Dwóch Wież z XII w. u zbiegu Via Maggiore i Via San Vitale. Ta wyższa, Asinelli, liczy sobie już z 900 lat i mierzy 97 m! Aż trudno w to uwierzyć. A to i tak przecież tylko niewielki fragment całego średniowiecznego Manhattanu, jaki tu niegdyś stał.
Z nieco późniejszych czasów pochodzą charakterystyczne arkady kamienic. Zaczęły powstawać z konieczności w XIV w., kiedy to do Bolonii napływały niezliczone tłumy studentów z włoskich prowincji, ale też nierzadko z zagranicy. Szybko przestali się mieścić w miejskich murach, wymyślono więc sposób na zwiększenie powierzchni mieszkaniowej bez jednoczesnego zwężania i tak wąskich już ulic – dobudowywano dodatkowe kwatery nad głowami przechodniów.

1. Tortellini, czyli nadziewane mięsem, serem lub grzybami tradycyjne włoskie pierożki z ciasta makaronowego. Above: Tortellini – traditional Italian pasta parcels filled with meat, cheese or mushrooms.
2. Takie murale znajdziemy w miasteczku San Giovanni in Persiceto (ok. 20 km od Bolonii). Murals like these can be found in the town of San Giovanni in Persiceto, located about 20 kilometres from Bologna.
3. Bolonia to jedno z gastronomicznych centrów Włoch. Koniecznie zajrzyjcie do dzielnicy Quadrilatero pełnej straganów, sklepów oraz restauracji. Bologna is one of Italy's great gastronomic capitals. Be sure to wander through the Quadrilatero district – a maze of market stalls, food shops and traditional trattorias.

UNRULY CITY

Next stop: Bologna, the capital of Emilia-Romagna. Right away, I'm floored by the sight of the city's 12th-century Two Towers, rising at the junction of Via Maggiore and Via San Vitale. The taller one, Asinelli, is nearly 900 years old and stands at 97 metres. Hard to believe. And this was only a small fragment of the medieval Manhattan that once dominated the skyline here.
Bologna's distinctive arcades began to appear in the fourteenth century. At the time, the city was flooded with students – from other Italian provinces and often from abroad – who had to be housed. The population quickly outgrew the city walls, so a clever solution was found to increase living space without narrowing the streets even further – additional rooms were built overhead.
Italians call Bologna La Rossa – the Red One. Not only because of the colour of its rooftops, but also on account of the city's long-standing left-leaning sentiments. As early as nine centuries ago, the Free

Na dzień dobry na łopatki powala widok tutejszych Dwóch Wież z XII w. u zbiegu Via Maggiore i Via San Vitale. Ta wyższa, Asinelli, liczy sobie już z 900 lat i mierzy 97 m!

I'm floored by the sight of the city's 12th-century Two Towers, rising at the junction of Via Maggiore and Via San Vitale. The taller one, Asinelli, is nearly 900 years old and stands at 97 metres.

O Bolonii Włosi mawiają La Rossa („Czerwona"). Nie tylko z powodu koloru powszechnych tu dachówek, ale też ze względu na często lewicujące przekonania mieszkańców. Już dziewięć wieków temu powstała tu Wolna Komuna Bolonia rządząca się własnymi prawami, w założeniu: niezależna od nikogo. Także dlatego ma Bolonia we Włoszech opinię miasta niepokornego, wiecznie zbuntowanego. To miasto przez wieki opierało się zwierzchności papieży, na każdym kroku podkreślając swoje laickie tradycje. A już w czasach współczesnych tu z największą we Włoszech siłą rozlewała się fala studenckich buntów w roku 1968 czy anarchistycznych protestów w roku 1977. Wpływ na to ma z pewnością skupiający obecnie 100 tys. studentów i założony w 1088 r. boloński uniwersytet.

DŁOŃ NEPTUNA

To najstarsza uczelnia świata zachodniego, kolebka europejskiej nauki, a przez wiele stuleci także jedno z najważniejszych centrów myśli europejskiej. Tu w latach 1496–1497 studiował Mikołaj Kopernik. Poza nim także m.in.: Jan Kochanowski,

Te dwie mieszkalne średniowieczne konstrukcje znane są jako „krzywe wieże w Bolonii". Odchylenie wyższej z nich wynosi 2,23 m i nie powiększa się. Niegdyś podobnych wież było w mieście więcej.
These two medieval residential towers are known as the "Leaning Towers of Bologna." The taller of the pair tilts by 2.23 metres, and the lean is not increasing. In centuries past, many more towers like these once rose above the city's skyline.

Commune of Bologna was established here, governed by its own laws and, in principle, answerable to no one. That is also why Bologna has a reputation in Italy as a perpetually rebellious, unruly city. For centuries, it resisted papal authority, constantly emphasising its secular traditions. And in more recent times, Bologna became the epicentre of Italy's strongest student uprisings in 1968 and anarchist protests in 1977. No coincidence, perhaps, in a city whose university – founded in 1088 – now boasts a study body of around 100,000.

THE HAND OF NEPTUNE

This is the oldest university in the Western world – the cradle of European scholarship and, for centuries, one of the continent's key intellectual centres. Nicolaus Copernicus studied here in 1496–1497. So did Jan Kochanowski, Wincenty Kadłubek, Dante Alighieri, Francesco Petrarch, Erasmus of Rotterdam and Guglielmo Marconi, the inventor of radio.

Bologna's artists have also displayed a rebellious streak. Take Giambologna. In the 1560s, the sculptor was commissioned to create a statue and fountain of Neptune near Piazza Maggiore, intended to mark the

ORLEN MECENASEM MUZEUM MARII SKŁODOWSKIEJ--CURIE W WARSZAWIE

ORLEN nawiązał współpracę z Muzeum Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie, obejmując rolę Mecenasa instytucji. Partnerstwo otwiera przestrzeń dla wspólnych działań przybliżających postać jednej z najwybitniejszych uczonych w historii. Wśród nich zaplanowane są m.in. inicjatywy popularyzujące naukę, takie jak lekcje i warsztaty edukacyjne dla dzieci i młodzieży.

Nawiązanie współpracy promuje seria murali z wizerunkiem noblistki, które pojawiły się w sześciu polskich miastach: Warszawie, Płocku, Poznaniu, Krakowie, Łodzi i we Wrocławiu.

Murale wykonano w technologii fluorescencyjnej. Po zmroku zaczynają subtelnie świecić, przywołując skojarzenia z laboratorium uczonej i jej badaniami nad promieniotwórczością. Ich forma łączy świat nauki ze sztuką miejską, czyniąc historię Marii Skłodowskiej-Curie częścią codziennego krajobrazu miast.

Dzięki tej inicjatywie dorobek noblistki wychodzi poza mury muzeum i trafia do szerokiego grona odbiorców. Murale stają się nowoczesnym nośnikiem wiedzy oraz symbolem współpracy biznesu z instytucją kultury, pokazując, że nauka może być inspirująca i obecna w przestrzeni publicznej.

ORLEN BECOMES PATRON OF THE MARIA SKŁODOWSKA-CURIE MUSEUM IN WARSAW

ORLEN has partnered with the Maria Skłodowska-Curie Museum in Warsaw, taking on the role of official Patron. The collaboration creates new opportunities to celebrate one of the most remarkable scientists in history and to bring her story to wider audiences.

The partnership goes beyond symbolic support. It opens the door to joint initiatives designed to make science accessible and engaging – from educational lessons to hands-on workshops for children and young people. The aim is simple: to spark curiosity in the next generation, just as Skłodowska-Curie once did.

To mark the collaboration, a striking series of murals featuring the Nobel Prize winner has appeared in six Polish cities – Warsaw, Płock, Poznań, Kraków, Łódź and Wrocław.

Created using fluorescent technology, the murals begin to glow subtly after dark, evoking the atmosphere of the scientist's laboratory and her pioneering research into radioactivity. Blending science with urban art, they transform city walls into luminous tributes – making Skłodowska-Curie part of the everyday urban landscape.

Thanks to this initiative, her legacy steps beyond the museum's walls and into public space. The murals become both a contemporary medium of knowledge and a symbol of how business and culture can work together – proving that science can inspire, illuminate and belong to everyone.

Wincenty Kadłubek, Dante Alighieri, Francesco Petrarca, Erazm z Rotterdamu czy Guglielmo Marconi, wynalazca radia.

Niepokorni bywają tutaj także artyści. Ot, choćby taki Giambologna, rzeźbiarz, który w latach 60. XVI w. otrzymał zlecenie na wykonanie posągu i fontanny Neptuna w pobliżu Piazza Maggiore. Miał on uczcić początek rządów papieża Piusa IV. Gdy efektowny Neptun z brązu wreszcie powstał, kardynał Karol Boromeusz odesłał go do poprawki. Powodem był... zbyt długi fallus rzymskiego boga wód, chmur i deszczu. Rozzłoszczony artysta pomnik poprawił, ale przy okazji zadrwił sobie z purpuratów. Ustawił posąg tak, by patrząc na niego z tyłu z odpowiedniego miejsca (ciemny kamień przy wejściu do biblioteki), penis wydawał się jeszcze większy, niż był pierwotnie. W rzeczywistości to fragment lewej dłoni Neptuna.

Na samym placu Maggiore wzrok przyciąga nieukończona (ale czynna) Bazylika św. Petroniusza, której historia sięga końca XIV w. Obecnie to jeden z największych kościołów na świecie. W środku warto zwrócić uwagę na zegar słoneczny (tzw. gnomon) z XVII w. z liczącą 67 m wskazówką.

1. Średniowieczny targ w Bolonii zwany Quadrilatero (to też nazwa dzielnicy). Tu kupicie świeże owoce i warzywa.
The medieval market in Bologna known as Quadrilatero – also the name of the district – is the place to buy fresh fruit and vegetables.

2. Oto ciekawe miejsce na lunch – strefa gastronomiczna w księgarni Libreria Coop Ambasciatori.
Here's an intriguing spot for lunch – the food hall inside Libreria Coop Ambasciatori in Bologna.

3. W muzeum Pinacoteca Nazionale di Bologna znajdziecie przede wszystkim prace włoskich twórców od XIII do XVIII w.
At the Pinacoteca Nazionale di Bologna in Bologna, you will find primarily works by Italian artists dating from the 13th to the 18th centuries.

beginning of Pope Pius IV's reign. When the striking bronze Neptune was finally unveiled, Cardinal Carlo Borromeo sent it back for revision. The problem? The Roman god's phallus was deemed too large. The enraged artist complied – but not without mocking the puritans. He positioned the statue so that, when viewed from a specific spot behind it (a dark stone near the library entrance), the penis appears even larger than before. In reality, what you see is Neptune's left hand.

On Piazza Maggiore itself, the eye is drawn to the unfinished – yet functioning – Basilica of Saint Petronius, whose history dates back to the late fourteenth century. The basilica is one of the largest churches in the world. One of its main attractions is a seventeenth-century sundial (especially the gnomon, with its 67-metre line). A narrow beam of light enters through an opening in the vault and marks the month and day on the basilica floor. Since the Earth's axis has shifted over time, the clock is no longer as precise as it once was. The most intriguing story, however, lies in the fresco Hell and Heaven in the Chapel of Saint Ambrose. Commissioned in the fifteenth century by the powerful Bolognini family, it was meant as a faithful

Uniwersytet boloński to najstarsza uczelnia świata zachodniego, kolebka nauki na Starym Kontynencie, a przez wiele stuleci także jedno z najważniejszych centrów myśli europejskiej.

The University of Bologna - the oldest university in the Western world, the cradle of European scholarship and, for centuries, one of the continent's key intellectual centres.

1

2

3

©CREDITS

museo
APARTAMENTY GDAŃSK

Prestiżowe apartamenty
w centrum Gdańska

Żabi Kruk 14

Idealne miejsce na drugi dom nad morzem | Bezpieczna przystań dla kapitału

apartamentymuseo.pl
+48 572 393 761
+48 572 957 478

GH DEVELOPMENT POLSKA

Mówi się, że w regionie Emilia-Romania aż 80 proc. rozmów dotyczy jedzenia i wina. Jestem skłonny w to uwierzyć, kiedy popijam lokalną specjalność, czyli lekko musujące lambrusco.

Some 80 percent of the conversations in Emilia-Romagna are said to revolve around food and wine. I'm inclined to believe it – especially with a glass of lightly sparkling local Lambrusco in hand.

Przez otwór w sklepieniu wpada tu cienki promień światła i wskazuje na posadzce bazyliki miesiąc i dzień. Tyle że od czasu jego powstania przesunęła się oś ziemi, w związku z czym zegar nie jest już tak dokładny jak dawniej. Ale najciekawszą historię kryje fresk *Piekło i raj* namalowany w kaplicy św. Ambrożego. Ufundowała go w XV w. potężna rodzina Bologninich. W założeniu miał on być dokładnym odwzorowaniem historii z *Boskiej komedii* Dantego. Z tym że twarze namalowanych tu postaci za wzór miały realne osoby. Rzecz jasna najciekawsze jest tu piekło. Znajduje się tu choćby Mahomet (z tego powodu bazylikę chcieli wysadzić radykalni islamiści), a potępione dusze na rozkaz Bologninich mają tu twarze ich największych wrogów. Co więcej, niektórzy z nich pożerani są tam przez Lucyfera.

Spacerując po mieście, niemal na ulicy spróbować można lokalnych specjałów. To tu wymyślono ciężki mięsno-warzywny sos boloński, mortadelę, tortellini (czyli pępek Wenus – najstarszy średniowieczny makaron) i tortelloni czy wreszcie jajeczny makaron tagliatelle. Wszystko raczej mało dietetyczne. Stąd kolejny przydomek Bolonii: La Grassa („Tłusta"). Cóż, do kraju znów wróci ze 3 kg obywatela więcej. ■

1. W regionie Emilia-Romania powstaje wiele dobrych win. Mieszkańcy chwalą się zwłaszcza tymi z lokalnego szczepu sangiovese.
In the Emilia-Romagna region, many excellent wines are produced. Locals are particularly proud of those made from the native Sangiovese grape.

visualisation of Dante's Divine Comedy. With one twist – the faces belong to real people. Naturally, Hell is the most captivating part. Muhammad appears here (which once prompted Muslims to threaten the basilica), and the damned souls bear the faces of the Bolognini family's greatest enemies. Some are even shown being devoured by Lucifer himself.

Walking through the city, you can sample local specialities almost straight from the street. This is where the hearty meat-and-vegetable ragù alla bolognese was born, along with mortadella, tortellini – Venus's navel and the oldest medieval pasta – tortelloni, and the egg-based tagliatelle. None of this fare is particularly diet-friendly. Hence Bologna's other nickname: La Grassa – the Fat One. Well, I'll be heading home about three kilos heavier. ■

© M.A.GHILARDI (2)/BOLOGNA WELCOME, P. SORGETTI/BOLOGNA WELCOME, WILDLAB MULTIMEDIA PER BW (2)/BOLOGNA WELCOME, MERIDIANA/BOLOGNA WELCOME, GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK (2), ADOBE STOCK

Koszyki

10 YEARS.
STILL THE FIRST. STILL THE FINEST.

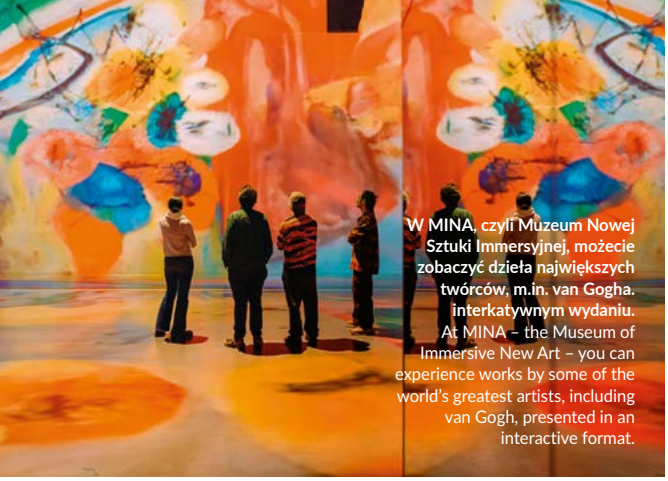
HALA KOSZYKI

The pioneer of Poland's food hall scene.

The ultimate culinary and entertainment experience hub.

Koszykowa 63
200 parking spaces
5 minutes from Warszawa Centralna Station

halakoszyki HalaKoszyki www.koszyki.com



W MINA, czyli Muzeum Nowej Sztuki Immersyjnej, możecie zobaczyć dzieła największych twórców, m.in. van Gogha. interkatywnym wydaniu.
At MINA – the Museum of Immersive New Art – you can experience works by some of the world's greatest artists, including van Gogh, presented in an interactive format.

Gdzie w Klużu zjecie dobry lunch lub kolację? W eleganckiej restauracji Kupaj (Strada Sindicatelor 4).
Wondering where to enjoy a good lunch or dinner in Cluj? Head to the elegant Kupaj restaurant (Strada Sindicatelor 4).

Kościół św. Michała to gotycka ikona Klużu z XV-wiecznym dzwonem.
St. Michael's Church is Cluj's Gothic icon, home to a 15th-century bell.

Szklarnie, tropikalne i subtropikalne rośliny, alpinarium, stawy oraz motylnik – Ogród Botaniczny w Klużu może się pochwalić kolekcją ponad 10 tys. gatunków roślin. Powstał w 1920 r.
Cluj-Napoca Botanical Garden boasts greenhouses, tropical and subtropical plants, an alpine garden, ponds and even a butterfly house. Founded in 1920, it is home to a collection of more than 10,000 plant species.

CLJ 10 WAW
YEARS
OF CONNECTION
POLISH AIRLINES LOT
A STAR ALLIANCE MEMBER

Mój Kluż-Napoka

MY CLUJ-NAPOCA

Witajcie w historycznej stolicy Siedmiogrodu. To miasto, które skrywa sporo ciekawostek i będzie świetną bazą wypadową.

Welcome to the historic capital of Transylvania – a city full of intriguing stories and an excellent base for exploring the region.

poleca | recommends

Aleksandra Gawronowska

Stewardessa
flight attendant

Jestem mgr. dietetyki klinicznej i miłośniczką lotnictwa. Od dwóch lat pracuję w PLL LOT. Tu każda podróż jest dla mnie nową przygodą i odrobiną magii w chmurach. Wolny czas najchętniej spędzam na pilatesie lub treningu siłowym.

I hold a Master's degree in Clinical Dietetics and am an aviation enthusiast. For the past two years, I have worked at LOT Polish Airlines, where every journey feels like a new adventure among the clouds. In my free time, I enjoy Pilates or lifting weights. lifting weights.

HISTORYCZNY SPACER HISTORIC STROLL

Stare Miasto to moja ulubiona część Klużu-Napoki. Kocham szwendać się po tutejszych uliczkach – niektóre fasady kamienic kryją freski i detale architektoniczne sprzed setek lat. Najstarszy dom pochodzi z XV w. Prędzej czy później zawsze ląduję przy Placu Unii z majestatycznym Kościołem św. Michała i fontanną Matei Corvin.

The Old Town is my favourite part of Cluj. I love wandering through its narrow streets – some façades conceal centuries -old frescoes and architectural details. The oldest house dates back to the 15th century. Sooner or later, I always find myself in Union Square, home to the majestic St Michael's Church and the Matthias Corvinus Fountain.

DLA ŚMIAŁKÓW
FOR THE ADVENTUROUS

Macie nieco więcej czasu, pojedźcie do legendarnej twierdzy Transylwanii. To w XIV-wiecznym zamczysku w Branie urzędował tajemniczy i okrutny hrabia Drakula. Zamek polecam zwiedzić z przewodnikiem, który opowie o burzliwych dziejach tajemniczej rezydencji.
If you have a little more time, head to the legendary fortress of Transylvania – Bran Castle. It was in this 14th-century stronghold that the mysterious and ruthless Count Dracula is said to have held court. Best explored with a guide, who brings its turbulent past to life.

Czy wiesz że...
Did you know

Chcecie wiedzieć, jak w Rumunii żyło się wiele dekad temu? Koniecznie odwiedźcie Muzeum Etnograficzne Transylwanii ze skansenem (drewniane chałupy, stroje ludowe, tradycyjne narzędzia, w sumie ponad 50 tys. eksponatów).
If you're curious how people in Romania lived decades ago, visit the Ethnographic Museum of Transylvania and its open-air village. With over 50,000 exhibits – from wooden cottages to folk costumes and traditional tools – it offers a vivid glimpse into the past.

NA *WESELE*?
FANCY AN OPERA NIGHT?

Podobnie jak w Warszawie, także w Klużu Opera Narodowa i Teatr Narodowy mieszczą się w tym samym budynku. Zaprojektowali go słynni austriaccy architekci: Ferdinand Fellner i Hermann Helmer. Pierwsze spektakle odbyły się tu 1920 r. Polecam zobaczyć m.in. *Travaitę* lub *Wesele Figara*.
As in Warsaw, Cluj's National Opera and National Theatre share the same building. It was designed by the renowned Austrian architects Ferdinand Fellner and Hermann Helmer, and the first performances took place here in 1920. I recommend catching *La Traviata* or *The Marriage of Figaro* while you're in town.

SHUTTERSTOCK (3), ADOBE STOCK (3), ISTOCK, VISIT CLUJ (3), PIOTR MAŚLANKA/PLL LOT

PODZIEMNY CUD
UNDERGROUND WONDER

Kopalnia Soli w Turdzie (30 km od Klużu) to kolejny dobry pomysł na wycieczkę. Ogromne komory, jezioro, diabelski młyn i miniamfiteatr tworzą fascynujący podziemny świat. Sól na tych terenach wydobywano najpewniej już za czasów rzymskich, chociaż pierwsze wzmianki o kopalni pochodzą z XIII w. Zamknięto ją w 1932 r. W trakcie II wojny światowej była używana jako kryjówka, dziś jest atrakcją turystyczną i leczniczą. ■

The Turda Salt Mine, about 30 kilometres from Cluj-Napoca, makes an excellent day trip. Vast chambers, an underground lake, a Ferris wheel and even a mini amphitheatre create a surreal subterranean world. Salt was likely mined here in Roman times, with written records dating to the 13th century. Closed in 1932 and used as a wartime shelter, it is now both a major attraction and a therapeutic site. ■

REKLAMA

POLSKIE POWROTY NAWA
— realny wpływ na rozwój polskiej nauki

Polskie Powroty NAWA to program skierowany do polskich naukowców, którzy zdobywali doświadczenie w prestiżowych ośrodkach badawczych za granicą i dziś decydują się przenieść swoje działania do Polski.

NAWA oferuje nie tylko finansowanie, lecz także potencjał do budowania własnego zespołu, realizacji odważnych projektów i wywierania realnego wpływu na rozwój krajowej nauki.

„Najlepsza nauka powstaje tam, gdzie ambitnym projektom daje się realne wsparcie i pełną odpowiedzialność. Polskie Powroty NAWA tworzą warunki, w których doświadczenie zdobyte na świecie przekłada się na odkrycia w Polsce o globalnym znaczeniu."

Dr Wojciech Karczewski
Dyrektor Narodowej Agencji Wymiany Akademickiej

POLISH RETURNS NAWA
— tangible contribution to Polish science

Polish Returns by NAWA is a programme designed for Polish researchers who have gained experience at leading research institutions abroad and now choose to relocate their work to Poland.

NAWA offers not only funding, but also the capacity to build independent research teams, pursue bold projects and make a tangible contribution to the development of Polish science.

"The best science emerges where ambitious projects are given genuine support and full responsibility. Polish Returns by NAWA creates conditions in which experience gained worldwide translates into discoveries made in Poland with global impact."

Dr. Wojciech Karczewski
Director Generalof the Polish National Agency for Academic Exchange

nawa.gov.pl/naukowcy/polskie-powroty

NAWA POLISH NATIONAL AGENCY FOR ACADEMIC EXCHANGE

nawa.gov.pl/en/scientists/polish-returns

Krajobrazy Wysp Brytyjskich są jak gotowa scenografia filmowa – dzikie i nieokrzesane, tajemnicze i inspirujące, surowe i malownicze. Każdy zakątek archipelagu opowiada własną historię – zapisaną w skalnych urwiskach, zamkach, dolinach i wrzosowiskach.

MELANCHOLIA

MELANCHOLY

The landscapes of the British Isles feel like ready-made film sets – wild and untamed, mysterious and stirring, austere yet undeniably picturesque. Every corner of the archipelago tells its own story – etched into rocky cliffs, castles, valleys and sweeping moorlands.

Latarnia morska na wyspie pływowej Ynys Llanddwyn w północnej Walii.
The lighthouse on the tidal island of Ynys Llanddwyn in North Wales

Po lewej: XIX-wieczny wiadukt Glenfinnan nad doliną rzeki Finnan w północnej Szkocji. Zagrał m.in. w *Harrym Potterze*.
Left: The 19th-century Glenfinnan Viaduct spanning the River Finnan valley in northern Scotland. It famously appeared in the *Harry Potter* films.

Poniżej: Kredowe klify Seven Sisters na wybrzeżu kanału La Manche, w południowo-wschodniej Anglii. Możemy je podziwiać m.in. w filmie *Robin Hood: Książę złodziei*.
Below: The chalk cliffs of Seven Sisters on the coast of the English Channel in south-east England. They can be admired, among others, in *Robin Hood: Prince of Thieves*.

Zamek Corfe został wzniesiony w XI w. z kamienia z inicjatywy Wilhelma I Zdobywcy. Jego ruin, dostępnych dla zwiedzających, szukajcie w brytyjskim hrabstwie Dorset.
Corfe Castle – built in the 11th century from stone at the initiative of William the Conqueror. Its ruins, open to visitors, can be found in the British county of Dorset.

Formacja skalna Old Man of Storr na wyspie Skye w Szkocji. Docenili ją nie tylko twórcy filmu *Prometheus*, ale też brytyjski kompozytor Matthew Taylor, który skomponował inspirowany skałami utwór *Storr*.
The Old Man of Storr on the Isle of Skye in Scotland. The dramatic rock formation was appreciated not only by the creators of *Prometheus*, but also by British composer Matthew Taylor, who wrote a piece inspired by the rocks titled *Storr*.

Powyżej: Położone na wysokości 217 m n.p.m. jezioro Blea Tarn w regionie Lake District (północno-zachodnia Anglia).
Above: Blea Tarn, set at 217 metres above sea level, in the Lake District (north-west England).

Po prawej: Ten zjawiskowy łuk wapienny Durdle Door jest najczęściej fotografowanym miejscem na Wybrzeżu Jurajskim.
Right: The spectacular limestone arch of Durdle Door is the most frequently photographed landmark along the Jurassic Coast.

ADOBE STOCK (4), SHUTTERSTOCK (3)

5 sposobów na... MADRYT

5 Ways to Experience Madrid

tekst | by
MARIANNA KUCHARSKA

1.

Na wysokościach
Above the City

Tu kawa i koktajle smakują lepiej, słońce zachodzi jeszcze bardziej spektakularnie, rozmowy są ciekawsze, a panorama królewskiego miasta z czerwonymi dachówkami wydaje się iście magiczna. Mowa o tarasach na dachach, które powinny być obowiązkowymi przystankami podczas Waszych wycieczek. Warto zajrzeć m.in. do Riu Plaza España (26. piętro), Círculo de Bellas Artes (na zdj. powyżej, tu wjedziecie szklaną windą), El Corte Inglés (Pl. del Callao) oraz pałac Cibeles.
Here, coffee and cocktails taste better, sunsets are even more spectacular, conversations flow more easily, and the panorama of the royal city with its red-tiled rooftops feels truly magical. We're talking about rooftop terraces – must-stop spots on any visit. Be sure to head to Riu Plaza España (26th floor), Círculo de Bellas Artes (pictured above – reached by a glass lift), El Corte Inglés (Pl. del Callao), and the palace of Palacio de Cibeles.

Gdzie w stolicy Hiszpanii posłuchać jazzu na żywo? A przy okazji zjeść pycha tapasy? Ano w legendarnym klubie Café Central przy Plaza del Ángel 10. Śledźcie kalendarz wydarzeń – codziennie coś się tu dzieje.
Where can you listen to live jazz in the Spanish capital – and enjoy delicious tapas at the same time? At the legendary Café Central on Plaza del Ángel 10. Keep an eye on the events calendar – there's something happening here every single day.

2.

SHUTTERSTOCK, GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

4.

W niedzielę rano
On Sunday Morning

Jego początki sięgają XV w., a swoje towary wystawia tu ponad tysiąc sprzedawców. El Rastro to najmodniejszy w Madrycie targ na świeżym powietrzu. Co tu kupimy? Wszystko, czego dusza zapragnie – antyki, rękodzieło, książki, płyty, komiksy, lampy, fotele vintage. El Rastro to także miejsce spotkań, gdzie życie toczy się w barach i restauracjach. Lunch nie jest tu szybkim obiadem – to raczej kilka małych tapas lub espeto de sardinas, czyli sardynki grillowane nad ogniem, do tego kieliszek vermut de grifo prosto z beczki. Palenie papierosów w miejscach publicznych jest jednak zabronione. Lokale gastronomiczne stały się więc bezdymne, a coraz więcej mieszkańców zamienia papierosy na mniej toksyczne podgrzewacze. Spacer po ulicznym targu, spotkania z przyjaciółmi i obserwowanie miejskiego gwaru to esencja madryckiej niedzieli.

Its origins date back to the 15th century, and today more than a thousand vendors set up their stalls here. El Rastro is Madrid's trendiest open-air market. What can you buy? Just about anything – antiques, handicrafts, books, records, comics, lamps, vintage armchairs. But El Rastro is also a social ritual, a place where life spills into the surrounding bars and restaurants. Lunch here is never a hurried affair – it's a succession of small tapas, perhaps an espeto de sardinas – sardines grilled over an open flame – accompanied by a glass of vermut de grifo, straight from the barrel. Smoking in public places is prohibited, so hospitality venues have gone smoke-free, and more and more locals are swapping cigarettes for less harmful heated alternatives. A stroll through the market, meeting friends and watching the city hum with life – that is the essence of a Sunday in Madrid.

5.

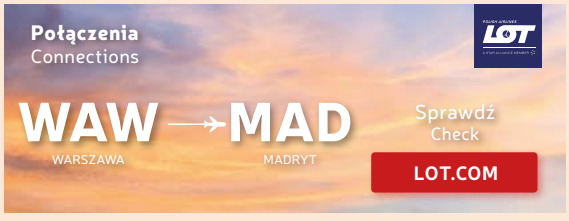
Wyobrażenia Reimagining

Jeśli chcecie wiedzieć, co aktualnie dzieje się w fotografii i jakie tematy interesują artystów, to nie może was zabraknąć na corocznym PHotoEspaña, czyli Międzynarodowym Festiwalu Fotografii i Sztuk Wizualnych (13.05–13.09). Wystawy będą rozsiane po muzeach i galeriach w całym mieście. Tegoroczna 29. edycja odbędzie się pod hasłem *Reimagining*. Odbędą się też warsztaty i spotkania z twórcami. Szczegóły: *phe.es*. ■

If you'd like to see what's happening in photography right now – and which themes are capturing artists' attention – don't miss PHotoEspaña, the International Festival of Photography and Visual Arts (13 May–13 September). Exhibitions will be spread across museums and galleries throughout the city. This year's 29th edition takes place under the theme *Reimagining*. The programme also includes workshops and artist talks. Details at phe.es. ■

3.

Dorsz w cavie z pieczonymi ziemniakami, karczochy z humusem, karmelizowana kapusta czy kaczka na zimno – restauracja La Malontina (Calle Verónica 4) to dobry adres na kolację.
Cod in cava with roasted potatoes, artichokes with hummus, caramelised cabbage or cold duck – La Malontina (Calle Verónica 4) is an excellent address for dinner.



MICHELIN
2025
POLAND

POLISH
TOURISM
ORGANISATION
DESTINATION PARTNER

#TASTEPOLAND

Michał Kuter

AMBASADOR POLSKIEJ KUCHNI

THE AMBASSADOR OF POLISH CUISINE

Michał, Twoja restauracja A Nóż Widelec od lat zachwyca gości — i od 2023 r. jest rekomendowana przez przewodnik Michelina jako obowiązkowa pozycja kulinarna w Poznaniu, co samo w sobie jest dużym osiągnięciem w polskiej gastronomii. Jakie znaczenie dla Ciebie ma to wyróżnienie?
Michał Kuter: Michelin to dla kucharza symbol jakości i rzetelnej oceny. Rekomendacja przewodnika jest potwierdzeniem, że nasza codzienna praca, konsekwencja w doborze produktów oraz szacunek dla tradycji i sezonowości znajdują uznanie u najbardziej wymagających ekspertów. Dla mnie to znak, że kuchnia polska – z jej bogatą historią – może przemawiać językiem nowoczesnej gastronomii, który jednocześnie mówi do serca i do zmysłów.

Jak wygląda Twój proces twórczy przy komponowaniu menu? Skąd czerpiesz inspiracje?
Michał: Menu to opowieść o miejscu i czasie. Inspiruje mnie kuchnia polska – ale oglądam ją przez pryzmat osobistych doświadczeń, wspomnień, sezonowych produktów i lokalnych dostawców. Lubię, gdy dania mają emocjonalną treść: można w nich odnaleźć akcenty znane z rodzinnych stołów, ale podane w nowoczesnej formie. Nawet schabowy może być odkryciem, jeśli przygotujesz go z szacunkiem do surowca, balansu smaków i tekstur, które grają razem na talerzu.

Jak budujesz zespół, który jest tak zgrany i zmotywowany, że wytrzymuje długie lata?
Michał: Kuchnia to specyficzne środowisko – wymaga dyscypliny, ale też zrozumienia. Jestem zdania, że trzeba tworzyć atmosferę, w której ludzie czują się częścią czegoś większego. Nie chodzi tylko o to, żeby dobrze wykonywać zadania, ale żeby każdy wiedział, że jego praca ma sens, że jest zauważany i że może się rozwijać.

Prowadzisz restaurację wspólnie z żoną Agatą – ona zajmuje się salą i winami. Jakie to jest doświadczenie pracować razem na co dzień?
Michał: To wielka siła i nasza wspólna odpowiedzialność. Agata dba o gości, o atmosferę, o dobór win – to jej domena i robi to mistrzowsko. Mamy jasno podzielone role, możemy wzajemnie się uzupełniać i stale rozwijać. Jednocześnie to współpraca w życiu prywatnym i zawodowym, więc jest intensywnie – ale każda rozmowa o restauracji jest też rozmową o naszym wspólnym życiu.

Patrząc w przyszłość, jakie masz marzenia jako szef kuchni i restaurator?
Michał: Chcę, by nasza kuchnia nadal mówiła o polskiej tradycji w sposób świeży, aktualny i inspirujący. Chcę, by ludzie wracali do nas dla smaku i wyjątkowej atmosfery, jaką od lat staramy się tworzyć w naszej restauracji. Marzenie? By kuchnia polska stała się na świecie rozpoznawalna nie tylko przez pierogi, ale przez bogactwo i różnorodność, którą potrafimy dziś pokazać w najlepszym możliwym wydaniu.

Michał Kuter to nie tylko szef kuchni – to kreator smaku. Jego historia to także lekcja o tym, że prawdziwa pasja, konsekwencja i szacunek dla produktu prowadzą do miejsca, w którym smak staje się opowieścią.

Michał, your restaurant "A Nóż Widelec" has earned a loyal following over the years – and since 2023 it has been recommended by the Michelin Guide as a must-visit culinary address in Poznań, which in itself is a major achievement in Polish gastronomy. What does this distinction mean to you?
Michał Kuter: Michelin is, for a chef, a symbol of quality and fair assessment. A recommendation from the guide confirms that our daily work, our consistency in selecting products, and our respect for tradition and seasonality are recognised by the most demanding experts. For me, it's proof that Polish cuisine – with its rich history – can speak the language of modern gastronomy while still appealing to both the heart and the senses.

What does your creative process look like when composing a menu? Where do you draw inspiration from?
Michał: A menu is a story about place and time. I'm inspired by Polish cuisine, but I see it through the lens of personal experiences, memories, seasonal produce and local suppliers. I like dishes to carry emotional meaning – guests can recognise flavours familiar from family tables, yet presented in a contemporary form. Even a classic pork cutlet can be a discovery if you prepare it with respect for the product, balance of flavours and textures that play together on the plate.

How do you build a team that remains so cohesive and motivated over many years?
Michał: A kitchen is a specific kind of environment – it requires discipline, but also understanding. I believe in creating an atmosphere where people feel they are part of something bigger. It's not only about performing tasks well, but about ensuring everyone knows their work has meaning, that they are seen and that they have room to grow.

You run the restaurant together with your wife, Agata – she oversees the dining room and the wine selection. What is it like working together every day?
Michał: It's a great strength and a shared responsibility. Agata takes care of the guests, the atmosphere and the wine selection – that's her domain, and she does it masterfully. We have clearly defined roles, which allows us to complement one another and continue developing. At the same time, it's both a professional and a personal partnership, so it's intense – but every conversation about the restaurant is also a conversation about the life we've built together.

Looking ahead, what are your dreams as a chef and restaurateur?
Michał: I want our cuisine to continue telling the story of Polish tradition in a fresh, relevant and inspiring way. I want people to return to us for the flavours and for the unique atmosphere we have been creating in our restaurant for years. My dream? For Polish cuisine to become internationally recognised not only for pierogi, but for the richness and diversity we are able to present at the highest level today.

Michał Kuter is not only a chef – he is a creator of flavour. His story is also a lesson in how true passion, consistency and respect for the product can lead to a place where taste becomes a story.

POLISH
TOURISM
ORGANISATION

Slow tourism

Podejście oparte na uważności, autentyczności i jakości doświadczeń coraz częściej staje się świadomym wyborem turystów.
An approach rooted in mindfulness, authenticity and the quality of experiences – is increasingly becoming a conscious choice for travellers.

Polska oferuje przestrzeń, w której ta idea nabiera realnego wymiaru. Polska wschodnia i Podlasie to kierunek nieoczywisty i niezwykle wyrazisty – idealny dla tych, którzy w podróży szukają ciszy, natury i głębokiego kontaktu z miejscem.

Jednym z najbardziej symbolicznych doświadczeń regionu jest obserwacja żubrów w Puszczy Białowieskiej – ostatnim w Europie nizinnym lesie o charakterze pierwotnym, wpisanym na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Spotkanie z tym majestatycznym zwierzęciem nie jest atrakcją w klasycznym, turystycznym rozumieniu. To moment zatrzymania. Poranne wyjście z przewodnikiem, mgła unosząca się nad polaną i sylwetka żubra wyłaniająca się z lasu tworzą doświadczenie, które trudno porównać z czymkolwiek innym w Europie. W duchu slow nie chodzi o „zaliczenie" punktu na mapie, lecz o przeżycie – o bycie tu i teraz, w rytmie natury.

Podlasie sprzyja takiemu właśnie byciu. To region o jednym z najniższych w Polsce poziomów zanieczyszczenia światłem, co czyni go jednym z najlepszych miejsc do obserwacji nocnego nieba. Bez względu na porę roku Droga Mleczna rysuje się tu wyraźnie na tle ciemnego firmamentu, a letni rój Perseidów zachwyca intensywnością i klarownością. Noc spędzona z dala od miejskich iluminacji, pod niebem pełnym gwiazd, staje się doświadczeniem niemal metafizycznym – wycisza i pozwala odzyskać perspektywę.

Naturalnym dopełnieniem wypoczynku w tym regionie jest lasoterapia, coraz częściej wykorzystywana jako element turystyki regeneracyjnej. Otoczenie zieleni i rozproszonego światła działa kojąco. Szum drzew, brak intensywnych bodźców pozwala organizmowi powrócić do stanu równowagi. Wśród sosen i świerków, już po godzinie spokojnego spaceru, odczuwalne są obniżenie napięcia, spadek poziomu stresu i regulacja tętna. To efekt kontaktu z ekosystemem leśnym – doświadczenie, które wpisuje się w globalny trend slow travel.

Integralną częścią turystyki slow są kulinaria, a regionalne produkty stanowią wspaniałą pamiątkę z podróży, będącą nośnikiem historii i tradycji. Ser koryciński, wytwarzany według przekazywanych z pokolenia na pokolenie receptur, miody – białowieski, augustowski czy ten z Sejneńszczyzny, sękacz – wypiekany warstwowo nad otwartym ogniem, oraz mrowisko – misterna kompozycja chrupiącego ciasta i miodu – są przykładami kulinarnego dziedzictwa, które przetrwało dzięki przywiązaniu do jakości i rzemiosła. Wybierając takie produkty, podróżny zachowuje ciągłość tradycji, jednocześnie zabierając ze sobą autentyczny fragment odwiedzanego miejsca.

Slow travel pokazuje, że luksus współczesności nie musi oznaczać nadmiaru. Może oznaczać ciszę przerywaną jedynie odgłosami puszczy, nocne niebo rozświetlone tysiącami gwiazd i smak miodu pochodzącego z pasieki oddalonej o kilka kilometrów. To właśnie takie, głębokie i prawdziwe doświadczenia budują trwałą relację z miejscem i skłaniają nas do powrotów.

Poland offers a space where this idea takes on real meaning. Eastern Poland and Podlasie may not be the most obvious direction, yet they are remarkably distinctive – ideal for those who seek silence, nature and a deep connection with a place while travelling.

One of the region's most symbolic experiences is observing European bison in the Białowieża Forest – the last lowland primeval forest in Europe, listed as a UNESCO World Heritage Site. Encountering this majestic animal is not an attraction in the conventional tourist sense. It is a moment of stillness. An early morning walk with a guide, mist hovering above a clearing and the silhouette of a bison emerging from the forest create an experience unlike anything else in Europe. In the spirit of slow travel, the goal is not to "tick off" a landmark, but to truly experience it – to be present, here and now, in rhythm with nature.

Podlasie naturally encourages this way of being. It is one of the least light-polluted regions in Poland, making it among the best places to observe the night sky. Regardless of the season, the Milky Way appears clearly against the dark firmament, and the summer Perseid meteor shower captivates with its intensity and clarity. A night spent far from urban illumination, beneath a sky filled with stars, becomes an almost metaphysical experience – one that soothes and restores perspective.

A natural complement to rest in this region is forest therapy, increasingly embraced as part of regenerative tourism. Surrounded by greenery and diffused light, the body begins to unwind. The sound of trees and the absence of intense stimuli allow the organism to return to balance. Among pines and spruces, even an hour of unhurried walking can bring a noticeable reduction in tension, lower stress levels and a steadier heart rate. It is the effect of immersion in a forest ecosystem – an experience that aligns perfectly with the global slow travel movement.

Culinary heritage is an integral part of slow tourism, and regional products make exceptional souvenirs – carriers of history and tradition. Korycin cheese, produced according to recipes passed down through generations; honeys from Białowieża, Augustów and the Sejny region; sękacz, baked layer by layer over an open flame; and mrowisko – an intricate composition of crisp pastry and honey – are examples of culinary traditions preserved through devotion to quality and craftsmanship. By choosing such products, travellers help sustain continuity while taking home an authentic fragment of the place they have visited.

Slow travel shows that modern luxury does not have to mean excess. It can mean silence interrupted only by the sounds of the forest, a night sky illuminated by thousands of stars, and the taste of honey from a nearby apiary. It is precisely these deep and genuine experiences that build a lasting relationship with a place – and draw us back again.

© MATERIAŁY PRASOWE

8 najciekawszych rezydencji na Dolnym Śląsku

The 8 Most Fascinating Residences in Lower Silesia

Witajcie w krainie, w której liczba zamków i pałaców przyprawia o zawrót głowy. Za każdym z nich stoi ciekawa historia o wielkich fortunach, upadkach i spektakularnych powrotach. Położone wśród łąk, lasów, otoczone górami i starannie odrestaurowane zapraszają dziś do swoich wnętrz.
Welcome to a land where the sheer number of castles and palaces is enough to make your head spin. Each comes with a compelling story of vast fortunes, dramatic downfalls, and spectacular comebacks. Nestled among meadows and forests, framed by mountains and painstakingly restored, they now beckon you in.

tekst / by **MARIANNA KUCHARSKA**

1. Pałac w Wojanowie

Wojanów Palace

Jeden z najpiękniejszych zabytków Doliny Pałaców i Ogrodów Kotliny Jeleniogórskiej. Historia rezydencji sięga XVII w. i pierwotnie należała do śląskich arystokratycznych rodów, m.in. von Zedlitzów. Dziś w starannie odrestaurowanym pałacu można spędzić noc, skorzystać ze spa, a nawet wyprawić tu przyjęcie weselne.
One of the most beautiful landmarks in the Valley of Palaces and Gardens in the Jelenia Góra Basin. The residence dates back to the 17th century and originally belonged to Silesian aristocratic families, including the von Zedlitz dynasty. The meticulously restored palace is available for overnight stays, spa treatments, and even wedding receptions.

2. *Zamek w Karpnikach*
Karpniki Castle

Neogotycka architektura, widok na stawy oraz magiczne Karkonosze – w tym zamczysku łatwo się zakochać, trudniej z niego wyjechać. *Te XVI-wieczne mury były świadkami królewskich intryg, dworskich romansów i arystokratycznego przepychu. Tu słynna rodzina Hohenzollernów znajdowała wytchnienie od zgiełku wielkiego świata* – tłumaczy pani Maria, która podaje mi bulion z pieczonej cebuli w tutejszej restauracji. Rezydencja jest dziś luksusowym hotelem.

Neo-Gothic architecture, ponds reflecting the sky and the magical Karkonosze Mountains – it is easy to fall in love with this castle, and heart breaking to leave it. "These 16th-century walls witnessed royal intrigues, courtly romances, and aristocratic splendour. The renowned Hohenzollern family sought respite from the clamour of the world here", explains Maria, serving me roasted onion broth in the castle restaurant. The residence now operates as a luxury hotel.

3. *Zamek Książ w Wałbrzychu*
Książ Castle in Wałbrzych

Istna gwiazda Szlaku Zamków Piastowskich. Wzniesiony w XIII w. na wzgórzu, otoczony lasami Książańskiego Parku Krajobrazowego, przez wieki był siedzibą rodu Hochbergów, a dziś zaprasza zwiedzających do eleganckich wnętrz, tarasowych ogrodów i zagadkowych podziemi.
A true star of the Piast Castles Trail. Built in the 13th century atop a hill and surrounded by the forests of the Książ Landscape Park, it served for centuries as the seat of the Hochberg family. Today, it welcomes visitors to its elegant interiors, terraced gardens and mysterious underground tunnels.

4.

Twierdza Srebrna Góra

Srebrna Góra Fortress

XVIII-wieczna forteca to jeden z najcenniejszych zabytków architektury obronnej w Polsce. Nigdy nie została zdobyta w walce. Pierwotnie miała zabezpieczyć Śląsk podbity przez Prusy w 1740 r. przed Austrią. Można ją zwiedzać, a nawet w niej nocować.

This 18th-century fortress is one of the most valuable examples of defensive architecture in Poland. It was never conquered in battle. Originally built to protect Silesia, Prussia took it from Austria in 1740. It can now be toured – and even offers overnight stays.

5.

Wieża książęca w Siedlęcinie

The Ducal Tower in Siedlęcin

Ta gotycka budowla w dolinie Bobru jest prawdziwym drapaczem chmur – liczy ponad 20 m. Pierwotnie, czyli w XIV w., pełniła funkcję mieszkalną – urzędował w niej książę jaworski Henryk I. Do dziś skrywa unikatowe w Europie średniowieczne malowidła z legendą o sir Lancelocie. Wieżę znajdziecie na Szlaku Zamków Piastowskich, można ją zwiedzać. łączy przyrodę i kulturę.

At 20 metres, this Gothic tower in the Bóbr Valley is a veritable medieval skyscraper. Built in the 14th century as a residential seat, it once housed Henry I, Duke of Jawor. Its medieval murals, depicting the legend of Sir Lancelot, have been preserved intact. They are the only ones of their kind in Europe. The tower lies along the Piast Castles Trail and is open to the public.

6. Pałac w Pakoszowie

Pakoszów Palace

Salonik z kominkiem obłożonym XVIII-wiecznymi fajansowymi kafelkami, 100-metrowa sala balowa i dziesiątki malowideł na ścianach – ta elegancko odrestaurowana rezydencja to uczta dla oczu. Otoczona parkiem krajobrazowym będzie idealnym pomysłem na weekend (działa w niej hotel ze strefą spa i restauracja).

A sitting room with an 18th-century faience-tiled fireplace, a 100-metre ballroom, and dozens of wall paintings – this elegantly restored residence is a feast for the eyes. Surrounded by a landscaped park, it makes for a perfect weekend retreat, complete with a hotel, spa area and restaurant.

Pałac w Łomnicy
Łomnica Palace

Ta średniowieczna rezydencja na przestrzeni wieków była sukcesywnie rozbudowywana. Jako majątek rycerski od 1835 r. aż do 1945 r. znajdowała się w rękach rodziny von Küster. Po II wojnie powstał tu PGR. Dziś odrestaurowana, otoczona parkiem i zabudowaniami folwarcznymi, łączy barokową elegancję z sielskim spokojem dolnośląskiej wsi. – To jedno z najbardziej romantycznych miejsc w Karkonoszach – śmieje się pani Maria, która wspólnie z mężem od kilku lat regularnie odwiedza posiadłość.

This medieval residence was gradually expanded over the centuries. From 1835 until 1945 it remained in the hands of the von Küster family as a knightly estate. After the Second World War, a state farm operated here. Now restored and surrounded by parkland and former farm buildings, it combines Baroque elegance with the pastoral calm of the Lower Silesian countryside. "It's one of the most romantic places in the Karkonosze", laughs Maria, who has been visiting the estate regularly with her husband for years.

Połączenia
Connections
LOT
WAW → WRO
WARSZAWA WROCŁAW
Sprawdź
Check
LOT.COM

8.

Zamek Chojnik
Chojnik Castle

Kamienny strażnik Karkonoszy – stoi na ich skalistym szczycie (627 m n.p.m.) od XIV w. Nie zdobyły go żadne armie, poddał się dopiero po uderzeniu pioruna w 1675 r. Dziś jego romantyczne ruiny przyciągają turystów widokami na Kotlinę Jeleniogórską oraz legendą o księżniczce Kunegundzie, która wystawiała rycerzy na śmiertelną próbę.

A stone sentinel of the Karkonosze Mountains, standing atop a rocky peak (627 m above sea level) since the 14th century. No army ever captured it; it finally succumbed only after being struck by lightning in 1675. Today, its romantic ruins, with their sweeping views over the Jelenia Góra Basin, are a popular attraction. Add to that the legend of Princess Kunegunda, who subjected her suitors to a deadly trial.

©SHUTTERSTOCK (6), ADOBE STOCK (2)

THAMES BRITISH SCHOOL | Dukes EDUCATION

THAMES BRITISH SCHOOL WARSAW

INTERNATIONAL SCHOOL

- A leading British-style international school in Warsaw, offering a continuum of learning for children aged from two and a half to 18 years old.
- Fully accredited and authorised to deliver programmes from the Cambridge International Curriculum and the International Baccalaureate (IB).
- Two pathways to matriculation to the world's leading universities. Students are guided through IGCSE and then either A-levels or the IB Diploma Programme. Which pathway is right for you?
- Teachers are qualified, experienced, and native-level speakers of English.
- You will find an international and multicultural, diverse community with the majority of our students originating from outside Poland, representing more than 60 nationalities.
- Four great locations in Warsaw, each with its own individual feel: Ochota: Primary, Włochy: Early Years Centre; Primary; and Lower Secondary, Mokotów: Early Years and Primary, and Mokotów High School. Talk to us about which campus might be right for your family.

Caring today Shaping tomorrow

CAMBRIDGE International Education

Cambridge International School

THAMES

IB | IB Diploma Programme

DZIEWCZYNY MAJĄ GŁOS

GIRLS WITH A VOICE

Młode, zdolne, pracowite. Królują w serwisach streamingowych i na listach przebojów. Oto kobiety, które rządzą dziś w polskiej muzyce.

Young, talented, relentless. They dominate streaming platforms and top the charts. These are the women calling the shots in Polish music today.

tekst / by **DIANA RYMUZA**

EDEN

PL Odbierając niedawno Europejską Nagrodę Filmową, Hania Rani zaapelowała do reżyserów, by częściej wybierali kompozytorki, a nie kompozytorów. I właśnie kariera uhonorowanej europejskim Oscarem za muzykę do filmu *Wartość sentymentalna* artystki wydaje się najlepszym dowodem na to, że kobietom warto dawać szansę. Urodzona w Gdańsku, ale dzieląca życie między Warszawę (którą uczyniła swoim domem) oraz Berlin (gdzie studiowała i gdzie wraca pracować nad kolejnymi projektami) Hanna Maria Raniszewska od dłuższego czasu jest doceniana nie tylko w Polsce, ale i za jej granicami. Szanowana za niezwykłą wrażliwość oraz umiejętność łączenia ze sobą różnych gatunków muzycznych pianistka, kompozytorka i wokalistka ma na koncie kontrakty z prestiżowymi wytwórniami: Decca, Deutsche Grammophon i Gondwana Records. Zapełnia sale koncertowe w każdym niemal zakątku globu, a najnowsze dzieło *Non Fiction – Piano Concerto In Four Movements* nagrała w legendarnym studio Abbey Road w Londynie. Całkiem jak Beatlesi.

ENG When she accepted her European Film Award, Hania Rani urged directors to choose female composers over male ones. And the career of this artist, recently honoured with a "European Oscar" for her score to *Sentimental Value* would seem to be proof positive that banking on women pays dividends. Born in Gdańsk, but dividing her life between Warsaw – which she has made her home – and Berlin, where she studied and regularly returns to work on new projects, Hanna Maria Raniszewska has long been recognised not only in Poland, but far beyond its borders. Admired for her extraordinary sensitivity and her ability to weave together different musical genres, the pianist, composer and vocalist has signed contracts with such prestigious labels as Decca, Deutsche Grammophon and Gondwana Records. She fills concert halls across the globe, and recorded her latest work, *Non Fiction – Piano Concerto in Four Movements*, at the legendary Abbey Road Studios in London. Just like the Beatles.

HANIA RANI
GHOSTS

NOSTALGIA
Hania Rani
Recorded live with String Ensemble at the Ghosts album launch in Studio 1 of Polish Radio, Warsaw and in concert at the Roundhouse, London on October 6 & 26, 2023

DZIEWCZYNA Z TATUAŻEM The Girl with the Tattoo

PL Daria ze Śląska miała zostać zawodową siatkarką, skończyła historię, a pracowała w IT, lecz to muzyka stała się jej sposobem na życie. Serca słuchaczy podbiła melancholijnymi utworami poruszającymi tematykę trudnych relacji i samoakceptacji. Daria Ryczek-Zając należy bowiem do artystów, którzy w swoich piosenkach zostawiają cząstkę duszy. Te pierwsze nagrywała na komputerze kupionym za pożyczone pieniądze. Dziś ma już kolekcję Fryderyków, czyli nagród polskiego przemysłu fonograficznego, za albumy *Daria ze Śląska tu była* oraz *Na Południu bez zmian*. Ślunzoczka (pisownia oryginalna) z urodzenia, mówi, że właśnie Śląsk ją definiuje, a w smutku czuje się najbezpieczniej. Podkreśla jednak, że nie jest takim smutasem, na jakiego wygląda, i... bardzo lubi gadać.

ENG Daria from Silesia was meant to become a professional volleyball player. She studied history and worked in IT. Music, however, turned out to be her calling. She won listeners' hearts with melancholic songs tackling difficult relationships and self-acceptance. Daria Ryczek-Zając belongs to that rare group of artists who leave a piece of their soul in every song. Her earliest tracks were recorded on a computer bought with borrowed money. Today, she boasts a collection of Fryderyk Awards for her albums D*aria ze Śląska Tu Była* and *Na Południu bez zmian*. A Silesian by birth, Daria proudly claims that the region defines her and that sadness is where she feels safest. She adds, though, that she's not nearly as gloomy as she looks and... loves to talk.

CZERWONA SUKIENKA

The Red Dress

PL

Justyna Święs scenę ma w genach, jest bowiem córką aktorskiej pary Barbary Lubos i Artura Święsa. Znana przede wszystkim z występów w duecie The Dumplings, który stworzyła z Kubą Karasiem i który przyniósł jej ogromną popularność oraz nagrodę Fryderyka, artystka z powodzeniem realizuje się też na innych polach. Zgodnie ze swym motto: *Płyń!*, wystąpiła m.in. w spektaklu na podstawie *Mapy i terytorium* Houellebecqa. Widzowie pokochali ją szczególnie po brawurowym debiucie w niezależnych *Piosenkach o miłości*, w które nie tylko wyśpiewała, ale w których też świetnie zagrała (po części siebie – wchodzącą w świat muzyki wokalistkę). Przydało się doświadczenie wyniesione z domu, gdzie rodzice dawali Justynie scenariusz i powtarzali z nią swoje kwestie. Młoda mama pracuje nad materiałem na własny album, bo jak mówi: *Najpierw jest dom, potem muzyka i cała reszta*.

ENG

Justyna Święs has the stage in her blood – she is the daughter of actors Barbara Lubos and Artur Święs. Best known for her work with The Dumplings, the duo she formed with Kuba Karaś that brought her widespread recognition and a Fryderyk Award, she has also proven herself in other fields. True to her motto, "Flow!", she appeared in a stage adaptation of Michel Houellebecq's *The Map and the Territory*. Audiences especially embraced her after her bold debut in the independent film *Songs About Love*, where she not only sang, but also delivered a striking performance, partly playing herself – an aspiring singer finding her way. Her parents helped out by handing her scripts and rehearsing their lines with her. Now a young mother, she is working on material for her own album. As she puts it: "First comes home, then music, then everything else."

PL

Rosalie z powodzeniem łączy pop i napędzane hiphopowym pulsem R&B. Urodzona w Berlinie, swoje życie związała z krajem nad Wisłą. Grę na fortepianie porzuciła dla chóru i prywatnych lekcji śpiewu. Pierwsze kawałki nagrywała po angielsku, jednak z czasem zaczęła tworzyć teksty w języku polskim i – jak mówi – była to świetna decyzja. Jeden z krytyków napisał o Rosalie Hoffman, że nie musi występować w bieliźnie, by wzbudzać zainteresowanie. Nic bardziej trafnego. Fani szanują ją bowiem nie tylko za niebanalny głos i wysoką jakość artystyczną krążków *Flashback*, *IDeal* i *Motherlode*, ale też za naturalność czy wręcz łobuziarskość. I za to, co najważniejsze: teksty, które nie brzmią sztucznie ani banalnie.

ENG

Rosalie. – with a full stop – effortlessly blends pop with R&B driven by a hip-hop pulse. Born in Berlin, she has tied her life to Poland. She gave up piano lessons for choir singing and private vocal training. Her first tracks were recorded in English, but she eventually switched to Polish – which she says was the right call. One critic wrote that Rosalie Hoffman doesn't need to appear in lingerie to command attention. Nothing could be more accurate. Fans value her not only for her distinctive voice and the artistic quality of albums such as *Flashback*, *IDeal* and *Motherlorde*, but also for her natural ease, even a hint of mischief. And, above all, for lyrics that never sound forced or banal.

KRÓLOWA
The Queen

MELODIA
Melody

PL

Bezdyskusyjnym fenomenem polskiej muzyki pop jest z kolei Sanah. Dzięki połączeniu poetyckich tekstów z chwytliwymi melodiami mierzącej niewiele ponad 1,5 m dziewczynie udało się w ciągu 5 lat zdominować listy sprzedaży i serwisy streamingowe. Przy okazji, wydając albumy takie jak *Sanah śpiewa poezyje*, Zuzanna Grabowska spopularyzowała wśród młodego pokolenia dzieła wielkich poetów z Szymborską i Leśmianem na czele. Jej stadionowe koncerty gromadzą po kilkadziesiąt tysięcy fanów, a co trzecia dziewczynka w Polsce chciałaby się z Sanah zaprzyjaźnić (badania Experience Istitute). W czym tkwi tajemnica sukcesu absolwentki Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina w klasie skrzypiec? Może w tym, że pozostała skromną dziewczyną z sąsiedztwa, która nie pozuje na gwiazdę i nie obnosi się z życiem prywatnym w mediach społecznościowych.

ENG

The undisputed phenomenon of Polish pop, meanwhile, is Sanah. By pairing poetic lyrics with irresistibly catchy melodies, the barely five-foot singer has managed to dominate sales charts and streaming services within just five years. Along the way, releasing albums such as *Sanah śpiewa poezyje*, Zuzanna Grabowska has introduced younger generations to the works of Poland's greatest poets, with Szymborska and Leśmian leading the charge. Her stadium shows attract tens of thousands of fans, and every third girl in Poland would like to be her friend, according to the Experience Institute. What's the secret behind the success of this Fryderyk Chopin University of Music graduate who originally trained to be a violinist? Perhaps the fact that she has remained the modest girl next door – one who doesn't play the diva and keeps her private life away from social media.

TU ROSNĄ MŁODE LWY. MIĘDZYNARODOWA EDUKACJA Z WARSZAWSKIM ADRESEM

RAISING YOUNG LIONS. INTERNATIONAL EDUCATION WITH A WARSAW ADDRESS

Od ponad 10 lat w sercu warszawskiego Wilanowa działa BSW – placówka obejmująca przedszkole i szkołę podstawową. To społeczność ponad 40 narodowości, w której uczniowie rozwijają się w oparciu o wartości: odwagę, szacunek, współpracę i szlachetność.

Szkoła realizuje program oparty na brytyjskim systemie edukacyjnym (Cambridge International), stawiając na wysoki rygor akademicki i konsekwentne budowanie kompetencji. Spersonalizowane podejście jest częścią codziennej pracy – nauczyciele z pasją i doświadczeniem znają tempo rozwoju uczniów oraz wspierają ich samodzielność. Za edukację uczniów odpowiada międzynarodowa kadra, łącząca wysokie wymagania z uważnością i kulturą dialogu.

BSW jest szkołą akredytowaną przez COBIS, a starsze roczniki przygotowują się do egzaminów Cambridge Checkpoint. Kampus przy ul. Hlonda 12 oferuje przestrzenie do nauki, sportu i sztuki oraz wysoki standard bezpieczeństwa.

For more than a decade, in the heart of Warsaw's Wilanów district, BSW has been nurturing young minds – a school community that includes both a kindergarten and a primary school. It brings together students of more than 40 nationalities, creating an environment rooted in courage, respect, cooperation and integrity.

The school follows a programme based on the British education system – Cambridge International – combining strong academic rigour with the consistent development of key competencies. A personalised approach is part of everyday practice: passionate, experienced teachers understand each student's pace of development and support their independence at every stage. Education at BSW is delivered by an international faculty that balances high expectations with attentiveness and a culture of dialogue.

BSW is accredited by COBIS, and older students prepare for the Cambridge Checkpoint examinations. The campus at 12 Hlonda Street offers dedicated spaces for learning, sport and the arts, along with a high standard of safety.

www.bsw.com.pl

British Primary School *of* Wilanow

PL

Laureatka siedmiu Fryderyków i dwóch nagród MTV EMA Daria Zawiałow nigdy nie uczyła się śpiewu profesjonalnie. Zajęła się muzyką, gdy spadła z trzepaka i trafiła do szpitala. Tak skończyły się jej marzenia o tańcu, a zaczęła nowa przygoda. Szkołę profesjonalnego życia przeszła, śpiewając w chórkach u królowej sceny Maryli Rodowicz. Dziś sama jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych i cenionych artystek w rodzimym show-biznesie. Utwory Darii na Spotify zostały odtworzone 700 mln razy, ostatni album pokrył się potrójną platyną, a symbolicznie kończący erę *Dziewczyny pop* koncert na błoniach PGE Narodowego stał się jednym z najbardziej spektakularnych wydarzeń ubiegłego roku. Choć wokalistka zniknęła na dłuższą chwilę ze sceny, wejściówki na jej koncerty w 2027 r. już rozchodzą się jak ciepłe bułeczki.

ENG

A seven-time Fryderyk Award winner and double MTV EMA laureate, Daria Zawiałow has never had any formal vocal training. She turned to music after falling off a playground clothesline and landing in hospital. That's where her dreams of dance ended and a new journey began. Zawisłow served her apprenticeship as a backing vocalist for Poland's stage queen, Maryla Rodowicz, and has now become one of the most recognisable and respected figures in the Polish music industry. Her songs have racked up 700 million streams on Spotify, her latest album has gone triple platinum, and the concert symbolically closing the *Pop Girl* era, held on the lawns of the National Stadium, was one of last year's most spectacular events. Though the singer has stepped away from the spotlight for a while, tickets for her 2027 concerts are already selling out in record time.

DZIEWCZYNA POP

Pop Girl

JBL
pl.jbl.com
JBL
JBL
JBL
JBL
XTREME4
CZAS ZACZĄĆ
ŻYĆ PRZEBOJEM!

CICHE DNI
Quiet Days

PL Kaśka Sochacka – wielkie odkrycie muzyczne ostatnich lat. Kim jest charyzmatyczna blondynka o lekko zachrypniętym głosie, której piosenki tak zapadają w pamięć? Urodziła się w Pradłach, niewielkiej śląskiej wsi. Wychowała w domu pełnym muzyki, ponieważ jej mama opiekuje się Zespołem Pieśni i Tańca „Ziemia Kroczycka". Zarówno Kaśka, jak i jej rodzeństwo przez lata byli jego częścią. Od występu w show *Mam Talent!*, gdzie dotarła do finału, do wydania pierwszej płyty musiało jednak upłynąć 11 lat. Cierpliwość i konsekwencja się opłaciły, bo bilety na koncerty „piosenkowej terapeutki" wyprzedają się błyskawicznie, często w ciągu kilku godzin, co zmusza organizatorów do dodawania kolejnych terminów. Trudno się dziwić. W końcu nikt nie pisze tak pięknie o związkach i rozstaniach jak ona.

ENG Kaśka Sochacka – one of the most important musical discoveries of recent years. Who is this charismatic blonde with the slightly raspy voice whose songs linger long after the last note has faded? Sochacka was born in the small Silesian village of Pradły and raised in a home filled with music – her mother runs the folk ensemble Ziemia Korczycka. Kaśka and her siblings were part of it for years. Yet her appearance on "Mam Talent!", where she reached the final, and the release of her debut album are eleven years apart. Patience and persistence paid off. Tickets to concerts by the "song therapist" sell out in a matter of hours, often forcing organisers to add extra dates. No wonder. After all, no one writes about love and break-ups quite as beautifully as Kaśka does.

NIE TRZEBA MI NIC
I Need Nothing

PL Ania Iwanek do *Voice of Poland* zgłosiła się spontanicznie, kiedy myślała, że nie uda jej się wynegocjować dobrych warunków przy kupnie lokalu gastronomicznego w Warszawie. W tej dziedzinie miała spore doświadczenie – pochodzi z rodziny cukierników i ma tytuł czeladnika. Od pierwszego występu dysponująca pełnym mocy i emocji wokalem dziewczyna stała się jednak faworytką widzów, więc jej zwycięstwo w 15. edycji talent show nikogo dziwić nie mogło. Wygrała potem jeszcze konkurs premier na festiwalu piosenki w Opolu i znów zachwyciła publiczność. Co dalej? *Marzy mi się płyta. A jak mogłabym grać coś w stylu piosenki „Proud Mary", to byłabym najszczęśliwsza na świecie* – mówi, a my trzymamy kciuki, by te pragnienia jak najszybciej się spełniły. ■

ENG Ania Iwanek applied to The Voice of Poland on a whim, at a time when she feared she would never manage to negotiate good terms on purchasing restaurant space in Warsaw. She had plenty of experience in gastronomy – she comes from a family of pastry chefs and holds a journeyman's certificate herself. From her very first performance, her powerful, emotion-charged voice made her a viewers' favourite, so her victory in the show's fifteenth season came as no surprise. She went on to win the Debuts competition at the Opole Song Festival, once again winning over the audience. What's next? "I dream of an album. And if I could make music in the spirit of the song *Proud Mary*, I'd be the happiest person in the world", she says. Fingers crossed those dreams come true soon. ■

© OLIVIA WUNSCHE, KAMA CZUDOWSKA, SYLWIA MACIUK, KAROL GUSTAVV, MATERIAŁY PRASOWE

Coraltravel

U nas zawsze świeci słońce.
Zabierzemy Cię tam!

CORALOVE LATO '26

TURCJA | GRECJA | HISZPANIA | CYPR | BUŁGARIA
EGIPT | TUNEZJA | CZARNOGÓRA NOWOŚĆ

Sprawdź nasze inne kierunki wakacyjne na **coraltravel.pl**

Coral Travel Group

NAMALOWAĆ LOS
TO PAINT ONE'S FATE

XVII-wieczna włoska artystka Artemisia Gentileschi była jedną z pierwszych kobiet profesjonalnie zajmujących się malarstwem. Co ciekawe, dzięki sztuce dokonała aktu zemsty na swoim gwałcicielu. To jego rysy nadała postaci na jednym ze swoich najsłynniejszych obrazów – *Judyta odcinająca głowę Holofernesowi* z 1612 r.

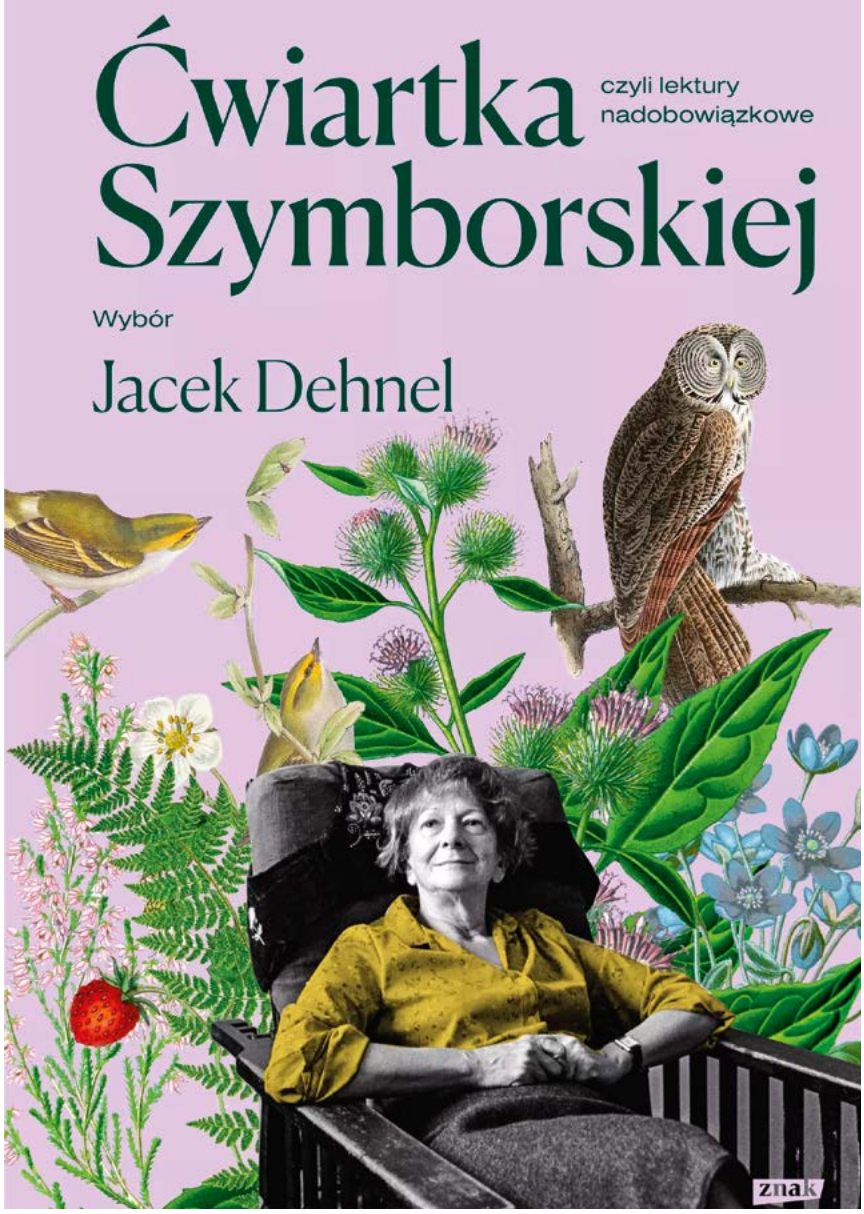
The 17th-century Italian artist Artemisia Gentileschi was one of the first women to pursue painting professionally. Remarkably, through her art she enacted a form of revenge on her rapist. She gave his features to the male figure in one of her most famous works – *Judith Slaying Holofernes* (1612), a dramatic and uncompromising depiction of justice rendered with extraordinary intensity.

Buntowniczki i pionierki

REBELS AND PIONEERS

Odważne, bezkompromisowe, twórcze. Miały odwagę iść pod prąd, zmieniając rzeczywistość i bieg historii, a przede wszystkim swój los. Oto garść faktów z kobietami w głównej roli.
Bold. Uncompromising. Creative. They had the courage to go against the current, reshaping reality and the course of history – and, above all, their own destinies. Here is a selection of stories with women in the leading role.

tekst / by **PATRYCJA PUSTKOWIAK**



SIŁA JEST KOBIETĄ
STRENGTH IS FEMALE

Pierwsze ruchy feministyczne powstały już pod koniec XVIII w. w Europie. Ich mocna tzw. druga fala przypadła na lata 60. i 70. ub.w. Feministki, zainspirowane słynną książką Betty Friedan z 1963 r. – *Mistyka kobiecości*, głosiły, że aby osiągnąć równość, trzeba uderzyć w głęboko zakorzenione uprzedzenia kulturowe i wzorce społeczne.
The first feminist movements emerged in Europe as early as the late 18th century. Their powerful so-called second wave came in the 1960s and 1970s. Inspired by Betty Friedan's landmark 1963 book *The Feminine Mystique*, feminists argued that achieving equality required confronting deeply rooted cultural prejudices and entrenched social norms.

EKSCENTRYCZNA POETKA
ECCENTRIC POET

Uhonorowana Literacką Nagrodą Nobla w 1996 r. Wisława Szymborska była znana nie tylko z mistrzowskiego operowania słowem, ale też ze swoich drobnych dziwactw. Uwielbiała jedzenie z fast foodów, kiczowate seriale i boksera Andrzeja Gołotę. No i do ostatniej chwili namiętnie paliła papierosy.
Awarded the Nobel Prize in Literature in 1996, Wisława Szymborska was known not only for her masterful command of language but also for her endearing eccentricities. She loved fast food, kitschy television series and boxer Andrzej Gołota. And until the very end, she remained a devoted smoker.

„Czarnoskóra szwaczka Rosa Parks jest dziś symbolem walki z segregacją rasową w USA w latach 50. ub.w. Głośno powiedziała „nie", siedząc w autobusie w Montgomery, gdy nakazano jej, by ustąpiła miejsca białej osobie.
The Black seamstress Rosa Parks is today a symbol of the struggle against racial segregation in the United States in the 1950s. She famously said "no" by remaining seated on a bus in Montgomery when she was ordered to give up her seat to a white passenger.

Dzień Kobiet w Polsce po raz pierwszy obchodzono w 1924 r. Oczywiście w dobie PRL-u trudno było go sobie wyobrazić bez goździków.
International Women's Day in Poland was first celebrated in 1924. During the communist era, it was almost impossible to imagine the occasion without the obligatory carnations.

GENIALNA PIONIERKA
BRILLIANT PIONEER

Maria Skłodowska-Curie była nie tylko pierwszą Polką z Noblem, ale i pierwszą osobą w historii, która dostała tę nagrodę dwukrotnie, w dwóch różnych dziedzinach nauki. Były nimi: fizyka (1903) oraz chemia (1911). Nawet i prawo jazdy zrobiła jako jedna z pierwszych kobiet, i to dopiero w wieku 49 lat. Można?

Maria Skłodowska-Curie was not only the first Polish woman to receive a Nobel Prize, but also the first person in history to win the award twice, in two different scientific disciplines – Physics (1903) and Chemistry (1911). She was also among the first women to obtain a driving licence, earning hers at the age of 49. Proof that it is never too late.

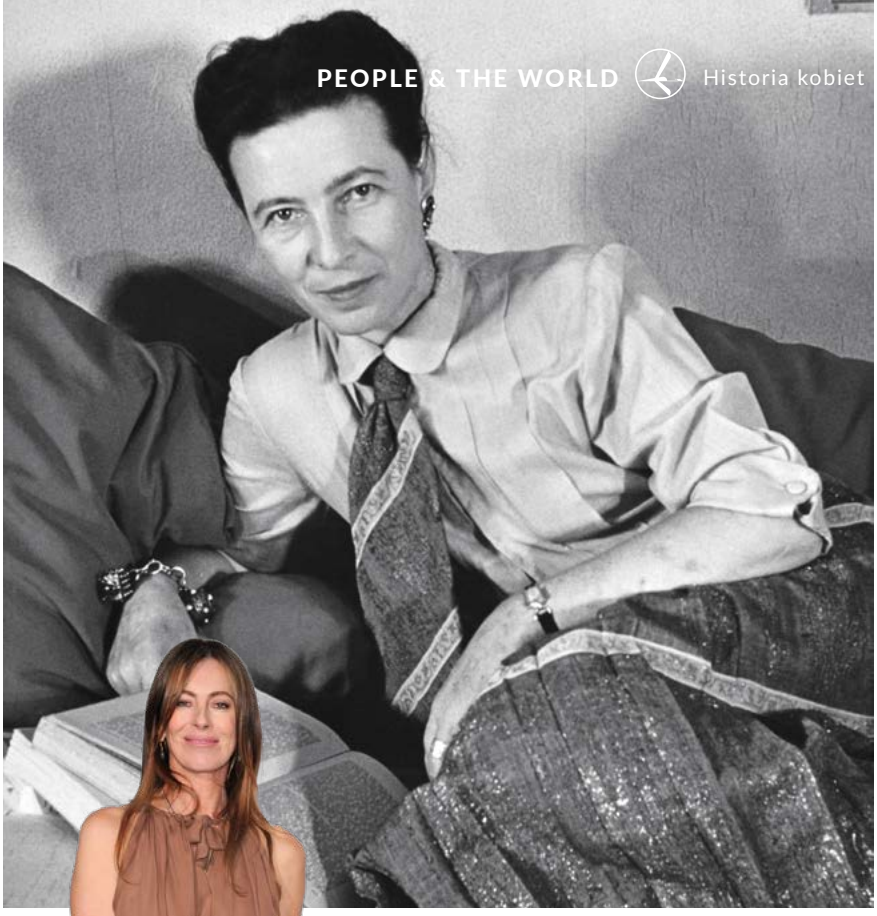
Czy wiesz, że...
Did you know that...

Proste sportowe fasony, krótkie suknie i wreszcie najważniejszy wynalazek z 1926 r., czyli mała czarna. Za tymi rewolucjami w modzie stała oczywiście Coco Chanel.

Simple, sporty silhouettes, shorter hemlines and, above all, the defining invention of 1926 – the little black dress. Behind these revolutions in fashion stood, of course, Coco Chanel.

ŻELAZNA DAMA
IRON LADY

Margaret Thatcher (z wykształcenia chemiczka i prawniczka) przeszła do historii w 1975 r., gdy jako pierwsza kobieta została liderką Partii Konserwatywnej. Zaś cztery lata później wybrano ją premierką Wielkiej Brytanii. Piastowała ten urząd aż do 1990 r.
Margaret Thatcher (a trained chemist and barrister) made history in 1975 when she became the first woman to lead the Conservative Party. Four years later, she was elected Prime Minister of the United Kingdom. She held the office until 1990.



Trudno wyobrazić sobie opowieść o historii kobiet bez monumentalnego dzieła *Druga płeć* Simone de Beauvoir wydanego w 1949 r.
It is hard to imagine any story about the history of women without the monumental work *The Second Sex* by Simone de Beauvoir, first published in 1949.

WOJOWNICZKA
WARRIOR

W 2010 r. w Hollywood nastąpił historyczny moment – po raz pierwszy Oscara za reżyserię dostała kobieta, Kathryn Bigelow. Statuetkę przyznano jej za film *The Hurt Locker*, wojenne kino, które doskonale wpisuje się w twórczą drogę tej artystki. W tym roku o Oscara w tej kategorii powalczy tylko jedna kobieta Chloé Zhao.

In 2010, Hollywood witnessed a historic moment – for the first time, a woman won the Academy Award for Best Director. Kathryn Bigelow received the statuette for *The Hurt Locker*, a gripping war drama that fits seamlessly into the arc of her artistic career. This year, only one woman is in the running for the Oscar in that category – Chloé Zhao.

Czy wiesz, że...
Did you know that...

W marcu 2024 r. Francja jako pierwszy (i jedyny dotychczas) kraj na świecie wpisała do swojej konstytucji „gwarantowaną wolność" kobiet do aborcji.

In March 2024, France became the first – and so far the only – country in the world to enshrine in its constitution the "guaranteed freedom" of women to access abortion.

W 1960 r. na amerykańskim rynku zadebiutowała pierwsza pigułka antykoncepcyjna.
In 1960, the first oral contraceptive pill made its debut on the American market.

Nowe oblicze przygody

Odkryj nowe, inspirujące światy w Disney Adventure World, w którym ożywają historie Disneya, Pixara i MARVELa! Już niebawem otwierają się tu bramy do World of Frozen, krainy z kultowego filmu animowanego „Kraina lodu", który pokochały miliony dzieci i nie tylko. Poczuj magiczny klimat Arendelle jak nigdy dotąd! Zachwyć się również Adventure Way – nową aleją pełną atrakcji, tworzącą wyjątkową scenerię dla epickiego, nocnego spektaklu nad jeziorem. Wkraczamy w nową erę przygód w Disneyland® Paris – przeżyj je z nami **już od 29 marca 2026 r**.

World of Frozen

Witaj w magicznej krainie, gdzie każdy będzie mógł stać się częścią niezwykłej historii i razem z ukochanymi bohaterami: Anną, Elsą i Olafem przeżyć swoją własną przygodę. Poczuj się jak prawdziwy mieszkaniec Arendelle i odkryj jego największe skarby. Spotkaj znanych z ekranu mieszkańców, weź udział w sezonowych uroczystościach oraz festynach, wybierz się w ekscytujący, muzyczny rejs i wyrusz przez Góry Północne do zjawiskowego, Lodowego Pałacu Elsy. Zapraszamy do **Disney Adventure World** – tu przygoda nigdy się nie kończy!

To już kolejny rok, w którym dzięki strategicznemu partnerstwu, **ITAKA** jako jedyny polski touroperator oferuje pakiety obejmujące pobyt w niezwykłych hotelach Disneya oraz **bilety wstępu do 2 parków w cenie!**

„HOTEL W KLIMACIE DISNEYA. PRZEMIŁA OBSŁUGA. CODZIENNIE POJAWIA SIĘ POSTAĆ Z KRESKÓWKI, MOŻNA ZROBIĆ Z NIĄ ZDJĘCIE TELEFONEM, JAK I MIEĆ JE WYKONANE PRZEZ PROFESJONALISTÓW (...). WSPANIAŁA PAMIĄTKA!"

Magdalena

Disney Newport Bay Club ****

Złap za ster i razem z Myszką Miki pożeglуj w stronę niezapomnianej przygody w klimacie Disneya! Wspaniała rezydencja inspirowana stylem nowoangielskim lat 20. XX w., położona tuż przy brzegu jeziora, na terenie paryskiego Disneylandu wyróżnia się doskonałą obsługą i eleganckimi, pełnymi marynistycznych motywów wnętrzami, które stanowią nie lada gratkę dla wszystkich miłośników najsłynniejszej Myszki na świecie.

Radziecka kosmonautka Walentyna Tierieszkowa była pierwszą kobietą, która poleciała w kosmos. I poleciała sama. Historyczny lot odbyła w 1963 r.

Soviet cosmonaut Valentina Tereshkova was the first woman to travel into space. And she went alone. Her historic flight took place in 1963, aboard Vostok 6.

Czy wiesz, że...
Did you know that...

Kobiety po raz pierwszy pojawiły się na igrzyskach olimpijskich w 1900 r. w Paryżu, rywalizując m.in. w tenisie i golfie. A pojawiły się wbrew wcześniejszym przekonaniom o ich fizycznej niezdolności do sportu. W olimpijskim maratonie kobietom pozwolono wystartować dopiero w 1984 r.

Women first appeared at the Olympic Games in 1900, in Paris, competing in events such as tennis and golf – despite earlier claims that they were physically unfit for sport. They were not allowed to compete in the Olympic marathon until 1984.

TY TEŻ MOŻESZ ZMIENIĆ ŚWIAT
YOU, TOO, CAN CHANGE THE WORLD

Malala Yousafzai, pakistańska działaczka na rzecz edukacji dziewcząt i praw kobiet, jest najmłodszą laureatką Pokojowej Nagrody Nobla. Dostała ją w 2014 r., mając zaledwie 17 lat. O swoim życiu opowiedziała w książce *Malala i jej czarodziejski ołówek*, która niesie przesłanie:„Jedno dziecko, jeden nauczyciel, jedna książka i jedno pióro może zmienić świat".

Malala Yousafzai, a Pakistani advocate for girls' education and women's rights, is the youngest-ever recipient of the Nobel Peace Prize. She received the award in 2014 at just 17 years old. She told her story in the book *Malala's Magic Pencil*, which carries a powerful message: "One child, one teacher, one book and one pen can change the world."

TERAZ MY WYBIERAMY
NOW WE CHOOSE

Czyny, nie słowa **– oto dewiza, która przyświecała Emmeline Pankhurst, kiedy w 1903 r. zakładała Women's Social and Political Union (WSPU) w Wielkiej Brytanii. Skupione wokół działaczki sufrażystki, czyli ruch zwolenniczek przyznania praw wyborczych kobietom, uznały, że grzeczne już były, i postanowiły walczyć o swoje bardziej radykalnie.**

"Deeds, not words" – this was the motto that guided Emmeline Pankhurst when she founded the Women's Social and Political Union (WSPU) in 1903 in the United Kingdom. The suffragettes gathered around her – campaigners for women's right to vote – decided they had been polite long enough. It was time to fight for their rights more radically.

GETTY IMAGES (2), ISTOCK (3), MATERIAŁY PRASOWE

EWOLUCJA CZY REWOLUCJA?

EVOLUTION OR REVOLUTION?

Copilot+ PC to nowa kategoria komputerów, która w ostatnich miesiącach nabrała ogromnego znaczenia w środowisku biznesowym. Po raz pierwszy AI działa bezpośrednio na urządzeniu, poza chmurą. Kluczowym elementem jest NPU – wyspecjalizowany układ do obsługi zadań AI. Dzięki niemu komputer analizuje dane, tworzy raporty i automatyzuje procesy szybciej, lokalnie, bez ryzyka dla prywatności i przy niższym zużyciu energii niż tradycyjne procesory czy układy graficzne.

Copilot+ PC is a new category of computers that has gained significant importance in the business environment in recent months. For the first time, AI operates directly on the device, outside the cloud. The key component is the NPU - a specialized processor designed to handle AI tasks. As a result, the computer can analyze data, generate reports, and automate processes faster, locally, without privacy risks and with lower energy consumption compared to traditional processors or graphics units.

Produktywność Na Nowym Poziomie

Productivity redefined

W praktyce Copilot+ PC przewiduje potrzeby użytkownika. Automatycznie porządkuje pliki, podsumowuje spotkania – skraca czas pracy w codziennych obowiązkach i zwiększa wydajność. To nie jest zwykły upgrade – to zmiana sposobu pracy. AI działa w tle w sposób naturalny, stając się integralnym narzędziem codziennej produktywności.

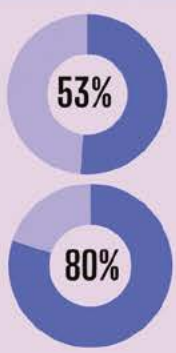
In reality, Copilot+ PC anticipates the user's needs. It automatically organizes files, summarizes meetings, and reduces the time spent on daily tasks while increasing productivity. This is not just an upgrade—it's a complete shift in the way we work. AI operates seamlessly in the background, becoming an integral tool for everyday efficiency.

Bezpieczeństwo Przede Wszystkim

Security Comes First

Użytkownicy stawiają również ogromny nacisk na bezpieczeństwo. Zakończenie wsparcia dla Windows 10 w październiku 2025 roku wyznaczyło moment, w którym bezpieczeństwo IT stało się kluczowym priorytetem, a nie rekomendacją. Copilot+ PC to odpowiedź na rosnącą skalę cyberataków w świecie cyfrowym. Procesor Microsoft Pluton zabezpiecza wrażliwe dane na poziomie sprzętowym, przechowując je wewnątrz układu zintegrowanego z procesorem, co utrudnia dostęp nawet w przypadku kradzieży urządzenia. Ponadto, rozwiązania independent software vendors wykrywają i eliminują deepfake'i zanim trafią do użytkownika, ograniczając ryzyko błędnych informacji i zwiększając bezpieczeństwo w biznesie.

Users are prioritizing security like never before. The end of support for Windows 10 in October 2025 marked a turning point—IT security became a critical priority, not just a recommendation. Copilot+ PC is the answer to the growing scale of cyberattacks in the digital world. The Microsoft Pluton processor protects sensitive data at the hardware level, storing it inside a chip integrated with the CPU, making access extremely difficult—even in the event of device theft. Additionally, solutions from independent software vendors detect and eliminate deepfakes before they reach the user, reducing the risk of misinformation and strengthening business security.



Globalny Paradoks Efektywności

Global Efficiency Paradox

53% liderów uważa, że produktywność musi wzrosnąć, jednak aż 80% globalnych pracowników - jak i kadry zarządzającej - deklaruje brak wystarczającego czasu i energii na realizację swoich obowiązków

53% of leaders say productivity must increase, but 80% of the global workforce - both employess and leaders - say they're lacking enough time or energy to do their work

Szybkość, Prywatność, Niezależność

Speed, Privacy, Independence

Przewaga Copilot+ PC jest jasna: szybsze działanie dzięki lokalnemu przetwarzaniu danych, pełna kontrola nad prywatnością, niezależność od połączenia z internetem oraz wysoka wydajność na baterii – nawet do 17 godzin pracy bez ładowania. To rozwiązanie, które nie tylko wspiera pracę, ale aktywnie ją optymalizuje.

The advantage of Copilot+ PCs is clear: faster performance through local data processing, complete control over privacy, independence from an internet connection, and impressive battery life-up to 17 hours of work without charging. This is a solution that not only supports your work but actively optimizes it.

Przyszłość Zaczyna Się Już Dziś

Future Starts Today

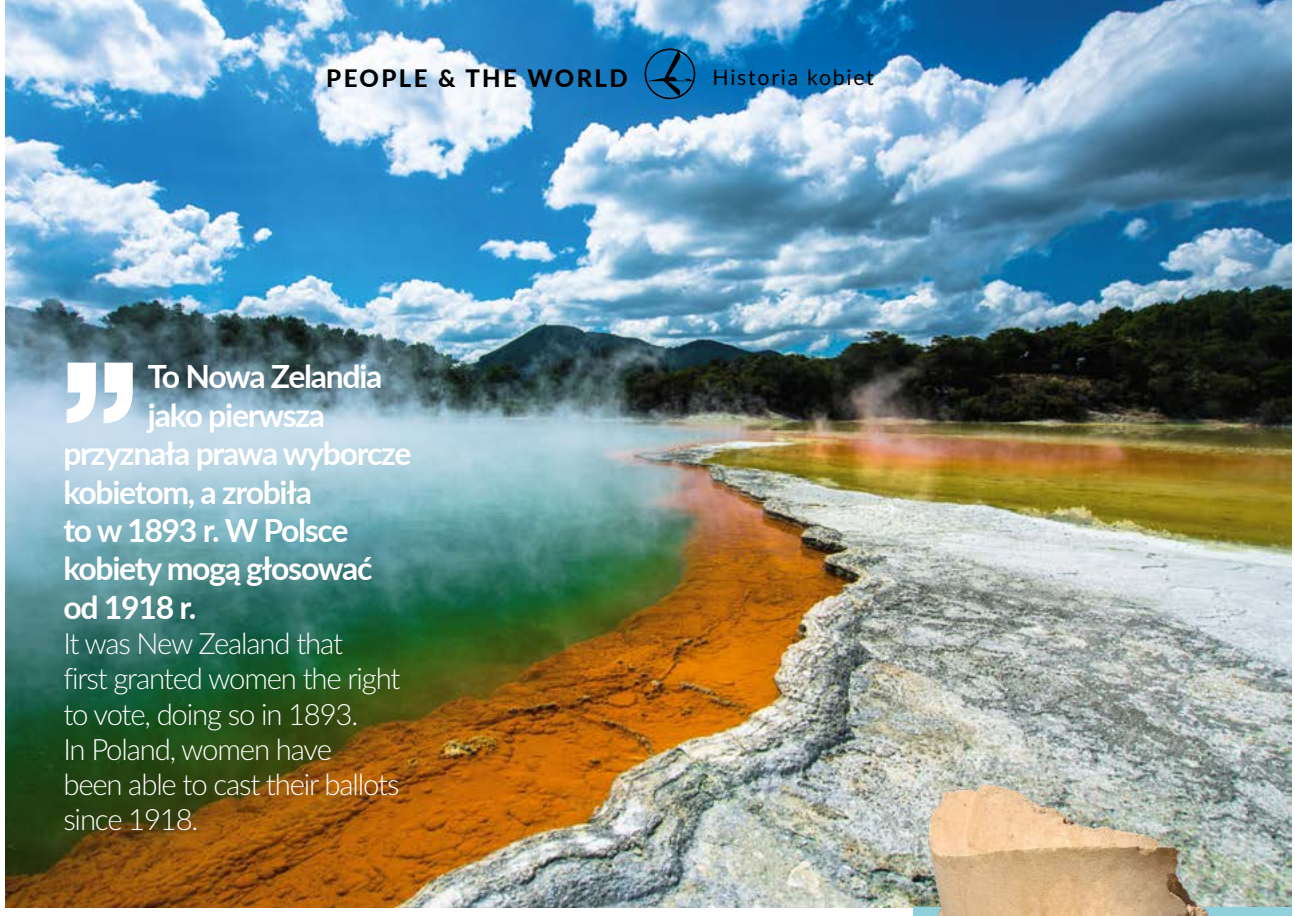
Dlatego warto działać teraz. Wybierz rozwiązanie, który zapewnia realną przewagę konkurencyjną i umożliwia rozwój. Najnowszy sprzęt Copilot+ PC **Lenovo ThinkPad X9-14 Gen 1 Aura Edition z procesorem Intel Core Ultra 7** to laptop klasy premium, który łączy ultralekką aluminiową konstrukcję, 14-calowy ekran 2.8K OLED o kinowej jakości obrazu, oraz rozbudowane zabezpieczenia ThinkShield.. To sprzęt zaprojektowany z myślą o profesjonalistach, którzy oczekują wysokiej jakości wykonania, niezawodności i komfortu pracy w każdej sytuacji. Wejdź w nową erę technologii już dziś!

Act today, don't wait for tomorrow. Choose a solution that delivers a real competitive edge and drives growth. The latest Copilot+ PC **Lenovo ThinkPad X9-14 Gen 1 with Intel Core Ultra** is a premium-class business laptop that combines an ultra-light aluminum design, a 14-inch 2.8K OLED display with cinematic image quality, and advanced ThinkShield security features. It is a device designed for professionals who expect high build quality, reliability, and everyday working comfort. Step into a new era of technology today!

Windows 11 Pro

Copilot+PC

Digital World



To Nowa Zelandia jako pierwsza przyznała prawa wyborcze kobietom, a zrobiła to w 1893 r. W Polsce kobiety mogą głosować od 1918 r.
It was New Zealand that first granted women the right to vote, doing so in 1893. In Poland, women have been able to cast their ballots since 1918.

#METOO

...stał się globalnym ruchem w 2017 r., po ujawnieniu afery Harveya Weinsteina. Kobiety używały hasztagu, by opowiedzieć o niewłaściwych zachowaniach, jakie spotkały je ze strony mężczyzn, a akcja ujawniła ogromną skalę problemu.
The movement went global in 2017, after the revelations surrounding Harvey Weinstein. Women began using the hashtag to share their experiences of inappropriate behavior and abuse by men – and the scale of the problem quickly became impossible to ignore.

Angielska matematyczka Ada Lovelace (1815–1852) dzięki publikacji na temat działania komputera uważana jest za pierwszą programistkę w historii.
English mathematician Ada Lovelace (1815–1852) is regarded as the first computer programmer in history, thanks to her publication describing the workings of Charles Babbage's Analytical Engine.

Czy wiesz, że...
Did you know that...

Ten posąg powyżej to podobizna Hatszepsut, czyli jednej z nielicznych kobiet faraonów starożytnego Egiptu. Panowała prawdopodobnie w latach 1503–1482 p.n.e. Jej rządy były okresem pokoju i rozkwitu handlu.
The statue above depicts Hatshepsut, one of the few female pharaohs of ancient Egypt. She is believed to have ruled from around 1503 to 1482 BCE. Her reign was marked by peace and a flourishing of trade. ■

©GETTY IMAGES (11), SHUTTERSTOCK (2), ADOBE STOCK (2), ISTOCK (3), MATERIAŁY PRASOWE

MURANO

ANIELEWICZA 15A

ZAMIESZKAJ NA WARSZAWSKIM MURANOWIE

W SĄSIEDZTWIE MUZEUM POLIN I OGRODU KRASIŃSKICH

ZAPOZNAJ SIĘ Z OFERTĄ APARTAMENTÓW I UDOGODNIEŃ

509 440 077

WWW.MURANO.PROFBUD.PL

PROFBUD

BINGSU

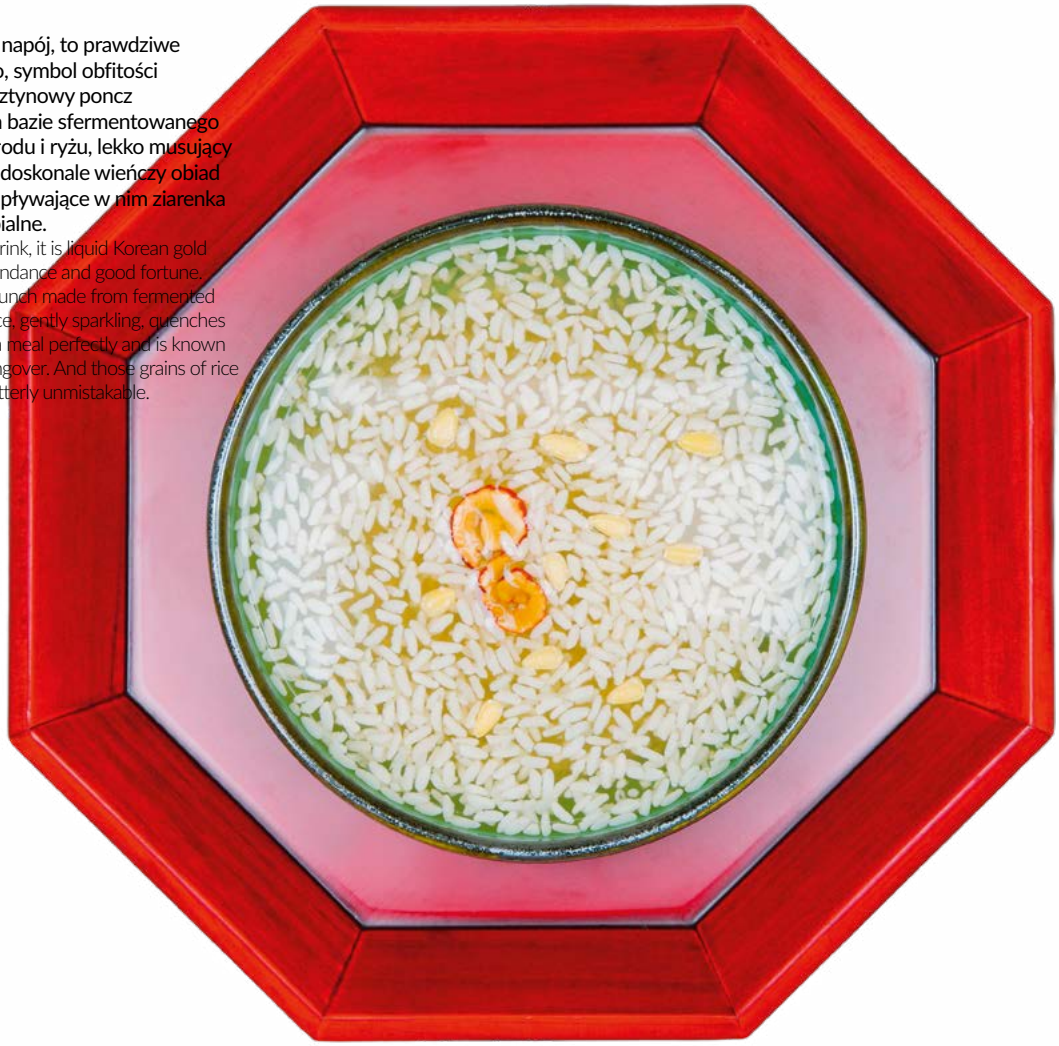
Jeśli w dzieciństwie jedliście śnieg lub sople lodu, będziecie tym deserem zachwyceni. Bingsu to kruszony lub cięty na płatki lód. Robiony na bazie wody, czasami mleka albo zielonej herbaty. Tradycyjnie dodaje się do niego słodką pastę z czerwonej fasoli, ryżowe kluseczki i drobne kawałki orzechów ale też matchę, czekoladę, truskawki czy mango.

If you ever ate snow or icicles as a child, this dessert will feel delightfully familiar. Bingsu is finely shaved or flaked ice, made from water and sometimes from milk or even green tea. Traditionally, it is topped with sweet red bean paste, chewy rice cakes and finely chopped nuts – but you will also find versions with matcha, chocolate, strawberries or mango.

SIKHYE

To nie jest tylko napój, to prawdziwe koreańskie złoto, symbol obfitości i szczęścia. Bursztynowy poncz przyrządzany na bazie sfermentowanego jęczmiennego słodu i ryżu, lekko musujący gasi pragnienie, doskonale wieńczy obiad i leczy kaca. I te pływające w nim ziarenka ryżu. Niepodrabialne.

This is not just a drink, it is liquid Korean gold – a symbol of abundance and good fortune. An amber-hued punch made from fermented barley malt and rice, gently sparkling, quenches thirst, rounds off a meal perfectly and is known as a cure for a hangover. And those grains of rice floating inside – utterly unmistakable.



Harmonia przeciwieństw

Harmony of Opposites

Kuchnia koreańska to tradycja wspólnoty, spotkania i opowiadania o swoich korzeniach. Na talerzach panuje ład, a smaki balansują między ostrym, słodkim, kwaśnym i umami.

Korean cuisine is a tradition of community, gathering and storytelling about one's roots. On the plates, there is order, while flavours move in delicate balance between heat, sweetness, acidity and umami.

tekst / by
KATARZYNA KACHEL

Dziennikarka *NG Traveler*, pisarka
NG Traveler journalist, a writer

→ BULGOGI

Delikatne i pikantne zarazem. Kiedyś smażone na ogniu, dziś wciąż popularne cienkie kawałki wołowiny. Zanim trafią do pieczenia i grillowania, muszą koniecznie wykąpać się w gęstej marynacie. Przygotowuje się ją z sosu sojowego, czosnku, soli, cukru, oleju sezamowego. Czasami dodaje się marchewkę i przyprawę mirin.

Delicate yet spicy at the same time. Once cooked over an open flame, these thin slices of beef remain as popular as ever. Before they are grilled or roasted, they must first bathe in a rich marinade made with soy sauce, garlic, salt, sugar and sesame oil. Sometimes carrot and mirin are added for extra depth and sweetness.

↑ JWIPO

Klasyk ulicznego jedzenia, ale też przekąska sprzedawana w kinach, jak u nas popcorn. Jwipo to sprasowana koreańska ryba jwichi, filetowana i dobrze przyprawiona. Smak ma słodko-słony. Je się na zimno albo na gorąco z dipem majonezowym, sojowym lub paprykowym.

A classic of Korean street food, and a cinema snack much like popcorn is for us. Jwipo is pressed, filleted Korean filefish, well seasoned and slightly chewy in texture. Its flavour is sweet and salty at once. It can be eaten cold or warm, served with a mayonnaise, soy or chilli-based dip.

„Teok to ciastka z parzonej mąki ryżowej lub kleistego ryżu, elastyczne, nieco podobne do kopytek. Podawane na słodko albo na wytrawnie, z różnymi sosami, owocami, nasionami, orzechami.

Tteok are rice cakes made from steamed rice flour or glutinous rice, elastic in texture and somewhat reminiscent of small dumplings. They can be served sweet or savoury, accompanied by a variety of sauces, fruits, seeds or nuts.

Kimbap to koreańskie sushi. Roleczki, które składają się z ryżu, otulone są wodorostami nori. Ryż w tej wersji doprawia się olejem sezamowym, a w środku znajdziecie marynowaną rzodkiew, ogórka, marchewkę, paluszki krabowe, tofu czy tuńczyka, ale też kimczi.
Kimbap is often described as Korean sushi. These neat rolls of rice are wrapped in sheets of nori seaweed, but the rice itself is seasoned with sesame oil rather than rice vinegar. Inside you will find pickled radish, cucumber, carrot, crab sticks, tofu or tuna – and sometimes even kimchi.

← SUNDUBU-JJIGAE

Tajemnicą tego dania jest jedwabiste, mięciutkie tofu i ostre kimczi. Tradycyjny gulasz powinien być rozgrzewający i sycący. Przyrządzany jest na ostrym bulionie z anchois, z dodatkiem płatków gochugaru oraz pasty gochujang. Do tego mięso albo owoce morza, grzyby shiitake, cukinia, cebula, czosnek. Na koniec wbija się surowe jajo i dodaje kroplę oleju sezamowego.
The secret of this dish lies in its silky-soft tofu and fiery kimchi. A traditional stew should be warming and deeply satisfying. It is prepared with a spicy anchovy-based broth, enriched with gochugaru chilli flakes and gochujang paste. Meat or seafood is added, along with shiitake mushrooms, courgette, onion and garlic. At the very end, a raw egg is cracked in and finished with a few drops of sesame oil.

→ BIBIMBAP

Lubię wersję najprostszą, a kocham za łączenie przeciwieństw, z których wychodzi danie harmonijne. Podstawą jest ryż, do niego koniecznie olej sezamowy i pasta gochujang z papryczek chili. Ja wybieram bibimbap z warzywami, można jednak zjeść go z wołowiną czy owocami morza. Koniecznie musi być z jajkiem, szpinakiem, grzybami i kiełkami fasoli mung. Fantazji dodają mu pędy gosari i kimczi.
I prefer the simplest version, and I love it for the way it unites opposites into a dish of perfect balance. At its core is rice, dressed with sesame oil and a generous spoonful of gochujang chilli paste. I usually choose a vegetable bibimbap, though it can just as easily be served with beef or seafood. It must include an egg, spinach, mushrooms and mung bean sprouts. Bracken fern shoots and kimchi add a final touch of character and flair.

Hotteok to legenda street foodu. Smażone tłuściutkie placuszki z mąki lub ryżu, w których najlepsze jest cynamonowo-orzechowe nadzienie.
Hotteok are a street food legend. These golden, pan-fried pancakes made from wheat or rice flour are best loved for their warm cinnamon and nut filling, melting sweetly inside.

→ SONGPYEON

Są symbolem obfitości i rytuałem Święta Plonów. Sprężyste i sycące ciasteczka, przyrządzane z ciasta ryżowego, nadziewane sezamem, kasztanami oraz słodką fasolą. Ale to, co jest charakterystyczne, to sposób gotowania na parze – kładzie się je na warstwie igieł sosnowych, dzięki którym pachną i smakują... lasem.
They are a symbol of abundance and an essential part of the Harvest Festival ritual. Springy and satisfying, these rice cakes are filled with sesame, chestnuts and sweet red bean paste. What makes them truly distinctive, however, is the way they are steamed – laid on a bed of pine needles, which lend them the subtle aroma and flavour of the forest.

↓ YAKGWA

Grzechem ich nie zjeść. Ciastka idealne do herbaty czy kawy. Tradycyjnie przygotowywano je na święta, towarzyszyły rytuałom. Słodkie, na bazie pszenicy, z dodatkiem miodu, wina ryżowego, imbiru i oleju sezamowego. Smażone na gorącym tłuszczu.
Impossible to resist. Perfect with tea or coffee, these traditional sweets were once prepared for festive occasions and accompanied important rituals. Made from wheat flour with honey, rice wine, ginger and sesame oil, they are deep-fried in hot oil until crisp and golden.

ALICJA GALEK

POCZUJ MAGIĘ, KTÓRA DZIEJE SIĘ PRZY STOLE. FEEL THE MAGIC THAT UNFOLDS AT THE TABLE.

Odkryj poezję smaków i zanurz się w kulinarnej magii Magdy Gessler – ikony polskiej gastronomii, charyzmatycznej osobowości telewizyjnej, jurorki programu „MasterChef" oraz niezrównanej gospodyni kultowych „Kuchennych rewolucji". To właśnie ona – kreatorka smaków, podróżniczka i ambasadorka polskiej kuchni – przez lata promowała polskie dziedzictwo kulinarne na całym świecie, by po powrocie do kraju tchnąć nowe życie w zapomniane receptury i smaki.
Wielokrotnie wyróżniona przez „Guide Michelin" restauracja „U Fukiera" to kulinarne serce Warszawy, w którym historia łączy się z pasją, a tradycja z wyrafinowanym kunsztem kulinarnym. Dziś „U Fukiera" jest jedyną, historyczną restauracją w Warszawie, która z niezmiennym oddaniem pielęgnuje dawne smaki, nadając im współczesny blask. Miejsce to od lat zachwyca gości z całego świata – artystów, polityków, koronowane głowy.
Poznaj kuchnię, która stała się legendą.

Discover the poetry of flavour and step into the culinary world of Magda Gessler – an icon of Polish gastronomy, a charismatic television personality, a judge on *MasterChef* and the unmistakable host of the cult series *Kuchenne Rewolucje*. A creator of taste, a traveller and an ambassador of Polish cuisine, she has spent years showcasing Poland's culinary heritage around the world, only to return home and breathe new life into forgotten recipes and traditions.
Her restaurant "U Fukiera," honoured many times by the Michelin Guide, is the culinary heart of Warsaw, where history meets passion and tradition blends with refined craftsmanship. Today, "U Fukiera" stands as the city's only historic restaurant devoted to preserving age-old flavours while giving them a contemporary glow. For years it has captivated guests from across the globe – artists, politicians and royalty alike.
Discover the cuisine that became a legend.

ZDJĘCIE MAGDY GESSLER IZA GRZYBOWSKA/TVN

Rynek Starego Miasta 27, Warszawa, REZERWACJE: tel. 600 999 933, fukier@ufukiera.pl

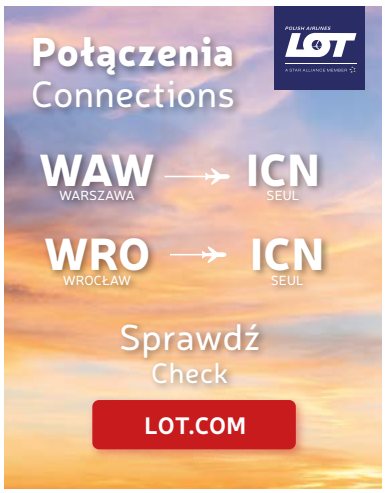
Tteokguk, czyli noworoczna zupa, która przynosi szczęście. Klarowny bulion mięsny doprawiony pieprzem, podawany z kluskami ryżowymi w kształcie monet.
Tteokguk is the traditional New Year's soup said to bring good fortune. A clear meat broth, seasoned simply with pepper, is served with thin slices of rice cake shaped like coins.

↑ DOTORI-MUK

Galaretka z żołędzi to szok smakowy. Nie przypomina naszych żelków, jest gorzkawa, wytrawna, ziemista, lekka i sprężysta. Podaje się ją często z marynowaną marchewką, sosem sojowym albo sezamowym, szczypiorem, nasionami sezamu bądź z pastą z papryczki. Wywodzi się z górzystych terenów starożytnej Korei, gdzie królowały potężne dęby.
Acorn jelly is a true taste surprise. Nothing like the sweet gelatine desserts we know, it is gently bitter, savoury and earthy, light yet pleasantly elastic in texture. It is often served with pickled carrot, soy or sesame sauce, spring onions, sesame seeds or a chilli paste. Its origins lie in the mountainous regions of ancient Korea, once dominated by mighty oak trees.

↓ YUJA-CHA

Rozgrzewa ciało i zmysły, leczy duszę. Ta słodko-gorzka herbata uczy powolności. Napar powstaje z pasty yujeong robionej z owocu cytrusowego yuzu, którą rozpuszcza się w ciepłej wodzie. Efektem jest rozgrzewający napój o intensywnie cytrusowym smaku, do którego dodaje się miód.
It warms the body and the senses, and soothes the soul. This sweet-bitter tea teaches the art of slowing down. The infusion is made from yuja-cheong paste, prepared from the fragrant yuzu citrus and dissolved in warm water. The result is a comforting drink with an intensely citrus flavour, often enriched with a touch of honey. ■



ADOBE STOCK (4), GETTY IMAGES (3), ISTOCK (7), ARCHIWUM PRYWATNE

EXPERIENCE THE BEST OF WARSAW

gfc-grupa.pl

The world's famous spirit still has a few secrets
11 Wierzbowa St., Warsaw, T: +48888600805

Modern Polish cuisine with vodka pairing experience
9/11 Wierzbowa St., Warsaw, T: +48228282211

The roots of bartending with polish twist
11 Wierzbowa St., Warsaw, T: +48 888 600 805

The last secrets of communist cuisine
68 Żelazna St., Warsaw, T: +48228503144

Mediterranean siesta in the city heart
13 Waliców St., Warsaw, T: +48606444462

WIELKI ROMANTYK
A GREAT ROMANTIC

W Warszawie rusza 30. Wielkanocny Festiwal Ludwiga van Beethovena. O tym, jakie dzieła usłyszymy w programie, opowiada Andrzej Giza, dyr. festiwalu.
The 30th Easter Ludwig van Beethoven Festival is about to begin in Warsaw. Festival director Andrzej Giza speaks about the works that will feature in this year's programme.

tekst / by **MARIANNA KUCHARSKA**

PL

Wielkanocny Festiwal Ludwiga van Beethovena odbędzie się w Warszawie już po raz 30. i pierwszy raz bez jego inicjatorki Elżbiety Penderecki. To chyba duża odpowiedzialność przejąć stery po takiej ikonie?
Tak, tym bardziej że miałem zaszczyt współpracować z panią Penderecką przez blisko trzy dekady. Widziałem, jak wiele znaczy dla niej muzyka, z jakim szacunkiem traktuje artystów, z jakim pietyzmem podchodzi do naszych wspólnych projektów w Ameryce czy na Dalekim Wschodzie. Wiele się od niej nauczyłem i chciałbym kontynuować dziedzictwo Elżbiety i Krzysztofa Pendereckich.
Jak powstawał program tej edycji?
Jubileusze rządzą się swoimi prawami. Zwykle zaprasza się na nie zaprzyjaźnione zespoły i artystów – tak zrobi-

ENG

The Easter Ludwig van Beethoven Festival will take place in Warsaw for the 30th time – and for the first time without its founder, Elżbieta Penderecka. That must be a considerable responsibility, taking the helm after such an icon?
Yes, all the more so as I had the privilege of working with Mrs Penderecka for nearly three decades. I witnessed how much music meant to her, the respect she showed to artists and the care with which she approached our shared projects in America and the Far East. I learned a great deal from her and would like to continue the legacy of Elżbieta and Krzysztof Penderecki.
How did the programme for this anniversary edition come together?
Anniversaries follow their own rules. One usually invites close artistic partners and distinguished ensembles – and that is what Mrs Penderecka did, managing to bring together an outstanding group of soloists and conductors.
Let us take a closer look at the programme.
We have 11 symphonic concerts, three chamber concerts and a piano recital. The festival will open with Beethoven's *Ninth Symphony*, with Schiller's famous *Ode to Joy* in the finale, performed by the Orchestra and Choir of the Grand Theatre – Polish National Opera under the baton of Marzena Diakun, one of the most acclaimed Polish conductors on the international stage. The programme will conclude on Good Friday with Krzysztof Penderecki's *St Luke Passion*, marking the 60th anniversary of its pre-

ła pani Elżbieta, która zdążyła zaprosić doborowe grono znakomitych solistów i dyrygentów.

Przyjrzyjmy się zatem programowi....

Przed nami 11 koncertów symfonicznych, 3 koncerty kameralne i recital fortepianowy. Festiwal zainauguruje *IX Symfonia* Beethovena ze sławną *Odą do radości* Schillera śpiewaną w finale w wykonaniu Orkiestry i Chóru Teatru Wielkiego Opery Narodowej pod dyrekcją maestry Marzeny Diakun – jednej z najbardziej cenionych w Europie i świecie polskich dyrygentek. Zaś program zakończymy w Wielki Piątek *Pasją wg św. Łukasza* Krzysztofa Pendereckiego wykonaną z okazji 60. rocznicy prawykonania dzieła, które utrwaliło światową pozycję jednego z najważniejszych polskich twórców. Orkiestrę, Chór Mieszany i Chór Chłopięcy Filharmonii Krakowskiej, poprowadzi wieloletni asystent kompozytora, dyrygent Maciej Tworek. Ponadto zaprezentujemy czołowe polskie zespoły, m.in. Orkiestrę Filharmonii Narodowej pod dyrekcją Jacka Kaspszyka, ze światowej sławy sopranistką Olgą Bezsmertną w *IV Symfonii* Mahlera, czy Narodową Orkiestrę Symfoniczną Polskiego Radia w Katowicach pod batutą Kirilla Karabitsa, z doborowym triem solistów w *Koncercie potrójnym* Beethovena, skrzypkiem Jonianem Iljasem Kadeshą, wiolonczelistą Vashti Hunterem i pianistą Alexandrem Lonquichem. Z zagranicznych zespołów po raz pierwszy na Wielkanocnym Festiwalu wystąpi Sinfonieorchester Liechtenstein prowadzona przez Dawida Runtza, głównego dyrygenta orkiestry od obecnego sezonu; solistką koncertu będzie ceniona skrzypaczka Arabella Steinbacher.

Rozwiń proszę hasło przewodnie tegorocznej edycji: „Beethoven. Przełom klasycyzmu i romantyzmu".

W programie koncertów zaakcentowaliśmy te dzieła Beethovena, które są uznawane za impulsy do narodzin nowej, romantycznej epoki, jak również te wpisujące się w normy estetyczne klasycyzmu. Dualizm klasycznego zakorzenienia i romantycznej emocjonalności usłyszymy również w wybranych dziełach Schuberta, Mendelssohna, Schumanna, Brahmsa, Brucknera i Mahlera.

Do stałego punktu programu Festiwalu należą też koncertowe wykonania oper. Które dzieło będziemy mieli tym razem szansę usłyszeć?

W kontynuacji cyklu *Nieznane opery* dyrygent Łukasz Borowicz, przy udziale Orkiestry Filharmonii Poznańskiej i śpiewaków młodego pokolenia, przypomni jedno z pierwszych dzieł scenicznych Gioacchina Rossiniego *La Cambiale di matrimonio (Weksel małżeński).*

Czy podczas festiwalu znajdą się jakieś nowe elementy, których dotychczas nie było?

Chcę pochwalić się publiczności kolekcją naszych plakatów, które stworzyli czołowi polscy artyści, m.in. Tymek Borowski, Agata Kus, Norman Leto, Marcin Maciejowski, Bartek Materka, Wilhelm Sasnal, Radek Szlaga, Jakub J. Ziółkowski czy Ewa Juszkiewicz. Tegoroczną edycję Wielkanocnego Festiwalu anonsuje plakat autorstwa Patrycji Piętki. ■

Podczas festiwalu usłyszymy te dzieła Beethovena, które są uznawane za impulsy do narodzin nowej, romantycznej epoki.

We have highlighted those works by Beethoven that are seen as heralding the birth of the Romantic era.

Andrzej Giza
historyk sztuki, menedżer kultury, dyrektor generalny Wielkanocnego Festiwalu Ludwiga van Beethovena.
Art historian, cultural manager and General Director of the Easter Ludwig van Beethoven Festival.

miere – a work that cemented the composer's global reputation. The Orchestra, Mixed Choir and Boys' Choir of the Kraków Philharmonic will be conducted by Maciej Tworek, a long-time assistant to the composer. We will also welcome leading Polish ensembles, including the National Philharmonic Orchestra conducted by Jacek Kaspszyk, with world-renowned soprano Olga Bezsmertna in Mahler's Fourth Symphony, and the Polish National Radio Symphony Orchestra in Katowice under Kirill Karabits, performing Beethoven's Triple Concerto with violinist Jonian Ilias Kadesha, cellist Vashti Hunter and pianist Alexander Lonquich. Among international guests, the Sinfonieorchester Liechtenstein will appear at the Festival for the first time, conducted by Dawid Runtz, with violinist Arabella Steinbacher as soloist.

Please expand on this year's theme: "Beethoven. The Turning Point between Classicism and Romanticism."

We have highlighted those works by Beethoven that are seen as heralding the birth of the Romantic era, alongside those firmly rooted in classical aesthetics. This duality – classical form and romantic expressiveness – will also be heard in selected works by Schubert, Mendelssohn, Schumann, Brahms, Bruckner and Mahler.

Concert opera has become a regular feature of the festival. What can audiences expect this year?

As part of the "Unknown Operas" series, conductor Łukasz Borowicz, together with the Poznań Philharmonic Orchestra and young vocalists, will present one of Gioachino Rossini's earliest stage works, *La cambiale di matrimonio*.

Will there be any new elements this year?

We will present a collection of festival posters created by leading Polish artists, including Tymek Borowski, Agata Kus, Norman Leto, Marcin Maciejowski, Bartek Materka, Wilhelm Sasnal, Radek Szlaga, Jakub J. Ziółkowski and Ewa Juszkiewicz. This year's edition is announced by a poster designed by Patrycja Piętka. ■

© PIOTR KUCIA/ ARCH.: BEETHOVEN.ORG.PL, BRUNO FIDRYCH/ BEETHOVEN.ORG.PL

TKANKI TO NIE GLINA

TISSUES ARE NOT MOULDING CLAY

Deep lift oraz lifting brwi i czoła to dziś najpopularniejsze zabiegi – mówi dr Jakub Kret z warszawskiej Kliniki Dr Szczyt Chirurgia Plastyczna. "Deep lift procedures, as well as brow and forehead lifts, are currently among the most sought-after treatments," says Dr Jakub Kret from Warsaw's Dr Szczyt Plastic Surgery Clinic.

tekst / by **MARIANNA KUCHARSKA**

PL

Czym się różni medycyna estetyczna od chirurgii plastycznej?

Ta pierwsza jest mniej inwazyjna, zabiegi są krótkie i nie wymagają długiej rekonwalescencji. W jej ramach wykonujemy zabiegi z użyciem toksyny botulinowej lub wypełniaczami różnego rodzaju. Chirurgia plastyczna to zaś poważne zabiegi, czasem trwające kilka godzin i odbywające się przy asyście anestezjologa, kiedy operacja wymaga znieczulenia ogólnego. Ale czasem wystarczy znieczulenie miejscowe, np. podczas plastyki powiek.

Jaki zabieg z zakresu chirurgii plastycznej cieszy się ostatnio największym powodzeniem?

Absolutnym hitem jest lip lift, czyli skrócenie wargi górnej. Najczęściej przeprowadzamy go w znieczuleniu miejscowym. Efekt odmłodzenia i nieznacznego powiększenia ust jest natychmiastowy. Kolejnym zabiegiem zyskującym na popularności jest lifting brwi i czoła. Wykonujemy go kilkoma technikami, jednak trzy z nich są wiodące. Jedną z metod jest podniesienie brwi, robiąc nacięcia na ich granicy. To najprostszy zabieg w znieczuleniu miejscowym. Decydują się na nie-

Dr Jakub Kret – specjalizuje się w chirurgii estetycznej twarzy i piersi. Zajmuje się też chirurgią odtwórczą włosów. Specializes in aesthetic surgery of the face and breasts. He also performs hair restoration surgery.

ENG

What is the difference between aesthetic medicine and plastic surgery?

Aesthetic medicine is less invasive – procedures are short and do not require a lengthy recovery period. It includes treatments using botulinum toxin and various types of fillers. Plastic surgery, by contrast, involves more serious operations, sometimes lasting several hours and performed with the assistance of an anaesthesiologist when general anaesthesia is required. In some cases, however, local anaesthesia is sufficient – for example, during eyelid surger

Which plastic surgery procedure has been most popular recently?

The absolute hit is the lip lift, which is surgical shortening of the skin between the nose and the upper lip.. We most often perform it under local anaesthesia. The rejuvenating effect and subtle enhancement of the lips are immediate. Another procedure gaining popularity is brow and forehead lifting. We use several techniques, three of which are leading. One method involves lifting the brows through incisions made along their border. It is the simplest procedure and is performed under local anaesthesia. It appeals to patients who do not want extensive intervention. The surgery leaves a small scar along the brow line. The second method is a classic forehead lift – incisions are made along the hairline, leaving an almost invisible trace. This option is typically chosen by slightly older patients who also wish to eliminate forehead wrinkles. It can be combined with surgical forehead lowering. The third technique is an endoscopic lift using a miniature camera. In this case, we make invisible incisions only within the hair-bearing scalp. This solution is usually preferred by younger women.

go pacjentki, które nie chcą dużej ingerencji. Zabieg pozostawia niewielką bliznę na linii brwi. Druga metoda to klasyczny lifting czoła – nacięcia wykonujemy na linii włosów – też zostaje niemal niewidoczny ślad. Takie rozwiązanie wybierają najczęściej pacjentki nieco starsze, które chcą też pozbyć się zmarszczek na czole. Dodatkiem do takiego podejścia może być chirurgiczne obniżenie czoła. Trzecią techniką jest lifting endoskopowy przy użyciu mikroskopijnej kamerki. Wtedy wykonujemy niewidoczne nacięcia wyłącznie w skórze owłosionej głowy. To rozwiązanie wybierają zwykle młodsze panie.

Jak długo trwa taki zabieg i czy tuż po nim można wrócić do domu?

Endoskopowy lifting brwi wykonujemy w znieczuleniu ogólnym lub dożylnym. Trwa zazwyczaj około dwóch godzin. Do aktywności zawodowej bez widocznych blizn można wrócić po blisko dwóch tygodniach.

W Klinice Dr Szczyt zajmujecie się pacjentem kompleksowo?

Każdy nasz pacjent ma swojego opiekuna, który prowadzi go od momentu wyjścia z konsultacji lekarskiej. Opiekun ma wszystkie informacje o swoim podopiecznym i pozostaje z nim w stałym kontakcie – ustawia grafik fizjoterapii estetycznej, np. po operacji piersi czy brzucha. Umawia kolejne wizyty, monitoruje zmiany opatrunków, a podczas pobytu w klinice pomaga w czynnościach pooperacyjnych.

W którym kierunku zmierzają medycyna estetyczna i chirurgia plastyczna?

Na przestrzeni lat zauważamy różne trendy. Jeśli chodzi o okolicę oka, jeszcze do niedawna modny był tzw. foxy eye, czyli mocne uniesienie bocznego kącika oka w celu uzyskania ostrzejszego wyglądu. Dziś wykonujemy zabiegi w bardziej naturalny sposób. Coraz częściej pacjentki wychodzą z założenia, że „less is more". Wciąż jednak zdarzają się sytuacje, że przychodzi do nas kobieta lub mężczyzna – a panów mamy coraz więcej, często wykonują przeszczepy włosów – i pokazują zdjęcie znanej osoby w telefonie. Pada wtedy magiczne zdanie: *Chcę wyglądać tak samo.*

I co wtedy?

Wtedy wspólnie analizujemy możliwości i dobieramy zabiegi. Zawsze jednak staram się podkreślić, że nie wszystkim pasuje wymarzony kształt ust czy nosa. Mówię, że tkanki to nie glina, którą możemy dowolnie modelować. Pacjenci są dziś też bardziej wyczuleni na niuanse – po udanych zabiegach potrafią robić selfie bez końca i doszukiwać się mankamentów…

Dlaczego na zabiegach nie warto oszczędzać?

Ponieważ niektóre z nich, zwłaszcza z zakresu chirurgii plastycznej, są nieodwracalne. Coraz częściej do naszej kliniki przychodzą pacjentki na korektę zabiegu wykonanego w niesprawdzonym miejscu. Czasem możemy pomóc, ale np. konieczne są przeszczepy skóry lub dodatkowe cięcia, co wiąże się z kolejnymi bliznami – a bywa też, że z konsekwencjami zdrowotnymi... ■

How long does such a procedure take, and can patients return home immediately afterwards?

An endoscopic brow lift is performed under general or intravenous anaesthesia. It usually takes around two hours. Patients can return to professional activity without visible scars after approximately two weeks.

At the Dr Szczyt Clinic, do you provide comprehensive care?

Each of our patients has a dedicated coordinator who guides them from the moment they leave the medical consultation. The coordinator has full knowledge of the patient's case and remains in constant contact – arranging aesthetic physiotherapy schedules, for example after breast or abdominal surgery, booking follow-up appointments, monitoring dressing changes and assisting with post-operative care during the stay at the clinic.

Where are aesthetic medicine and plastic surgery heading?

Over the years, we have observed changing trends. In the eye area, for instance, the so-called "foxy eye" – a pronounced lift of the outer corner of the eye to create a sharper look – was fashionable until recently. Today, procedures are performed in a more natural way. Increasingly, patients believe that "less is more." However, we still encounter situations where a woman or a man – and we are seeing more and more male patients, often for hair transplants – comes in with a photo of a celebrity on their phone and says the magic words: "I want to look exactly like this".

And what happens then?

We analyse the possibilities together and select appropriate procedures. I always emphasise that not every desired lip or nose shape suits everyone. I explain that tissues are not clay that can be freely moulded. Patients today are also more sensitive to nuances – after successful procedures, they can take endless selfies and start looking for imperfections.

Why is it not worth cutting corners on such procedures?

Because some of them, particularly in plastic surgery, are irreversible. More and more often, patients come to our clinic seeking correction of procedures performed in unreliable places. Sometimes we can help, but it may require skin grafts or additional incisions, which means further scarring – and occasionally health consequences as well. ■

W Klinice Dr Szczyt każdy pacjent ma opiekuna, który prowadzi go od pierwszej wizyty.

At the Dr Szczyt Clinic, each patient has a dedicated coordinator who guides them from the moment of their first consultation.

© MATERIAŁY PRASOWE

DZIEŃ KOBIETY
WOMEN'S DAY

Nic tak nie poprawia humoru jak nowy pierścionek, torebka, zegarek czy perfumy, prawda?

Nothing lifts the spirits quite like a new ring, a handbag, a watch or a bottle of perfume, right?

1. Torebka Rofe M czarny, 759 zł, Rofe M black bag, PLN 759, ***BALAGAN*** **2. Brelok, 463 zł,** Keychain, PLN 463, ***LANCEL*** **3. Kapelusz, 2500 zł,** Hat, PLN 2500, ***MAGDA BUTRYM*** **4. Koszulka polo, 822 zł,** Polo top, PLN 822, ***ESSENTIEL ANTWERP*** **5. Krem rozświetlający, 139 zł,** Brightening cream, PLN 139, ***YONELLE*** **6. Zegarek MoonFlight Diamond Edition, 2860 zł,** MoonFlight Diamond Edition, 2860 zł, ***AVIATOR*** **7. Pierścionek Viva Powder Pink XL, 459 zł,** Viva Powder Pink XL Ring PLN 459, ***BERRIES*** **8. Pierścionek Viva Vintage Blue XL, 459 zł,** Viva Vintage Blue XL Ring, PLN 459, ***BERRIES*** **9. Maska do terapii światłem LED SHARK CRYOGLOW, 1499 zł,** SHARK CRYOGLOW LED Light Therapy Mask, PLN 1499, ***SHARK*** ***10.*** **Torebka Rofe Vintage ciemny brąz, 1099 zł,** Rofe Vintage dark brown bag, PLN 1099, ***BALAGAN*** **11. Perfumy Devotion 20 ml, 263 zł,** Devotion perfume 20 ml, PLN 263, ***DOLCE&GABBANA*** ***12.*** **Apaszka jedwabna, 450 zł,** Silk scarf, PLN 450, ***MARELLA***

MATERIAŁY PRASOWE

CIĆKIEWICZ
CLINIC

smile x health

YOUR JOURNEY TO A NEW SMILE STARTS HERE.

TWOJA PODRÓŻ DO NOWEGO UŚMIECHU ZACZYNA SIĘ TUTAJ.

cickiewiczclinic.com

+48 694 77 88 11
info@cickiewiczclinic.com
Kokoryczki 5/U7 | Warsaw | Poland

Dobry adres
Good Address

WARSAW

ROZWIJAMY POLSKĄ NAUKĘ
WE DEVELOP POLISH SCIENCE

Program Partnerstwa Strategiczne NAWA wspiera polskie uczelnie i instytucje naukowe w budowaniu trwałej współpracy z czołowymi ośrodkami akademickimi na świecie. Projekty obejmują wspólne działania dydaktyczne, badawcze i organizacyjne, rozwój programów kształcenia i studiów, mobilności międzynarodowe, konferencje, badania oraz przygotowanie wniosków grantowych. *To realny instrument zwiększenia globalnej widoczności polskiej nauki* – mówi dr Łukasz Gołota, zastępca dyr. NAWA.

The NAWA Strategic Partnerships Programme supports Polish universities and research institutions in building lasting cooperation with leading academic centres worldwide. The projects include joint educational, research and organisational initiatives, the development of degree programmes and curricula, international mobility, conferences, research activities and the preparation of grant applications. "It is a tangible instrument for increasing the global visibility of Polish science," says Dr Łukasz Gołota, Deputy Director of NAWA.

więcej | more: ***nawa.gow.pl***

WARSAW

WIĘCEJ NIŻ KINOWY SEANS
MORE THAN A CINEMA SCREENING

Kinogram to butikowe kino w Fabryce Norblina, stworzone z myślą o widzach ceniących jakość. Kameralne sale, wygodne fotele i kanapy, starannie przygotowana oferta barowa oraz selektywnie układany repertuar sprawiają, że seans staje się czymś więcej niż tylko wizytą w kinie. Sąsiedztwo przestrzeni Event Hall naturalnie poszerza format miejsca, tworząc wyjątkowe tło dla premier i eventów branżowych.

Kinogram is a boutique cinema located in the Norblin Factory, designed for audiences who value quality and atmosphere. Intimate screening rooms, plush armchairs and sofas, a thoughtfully curated bar and a carefully selected programme turn every showing into more than just a trip to the movies. The adjacent EventHall naturally extends the venue's possibilities, providing a distinctive setting for premieres, special screenings and industry events.

więcej | more: ***kinogram.pl***

WARSAW

TRADYCJA I NOWOCZESNOŚĆ
TRADITION AND MODERNITY

W menu restauracji Nova Wola na pierwszym piętrze hotelu Crowne Plaza Warsaw – The HUB rządzi tradycyjna polska kuchnia. Bazująca na świeżych i organicznych składnikach od lokalnych dostawców, które zmieniają się sezonowo. W eleganckim wnętrzu zjecie zatem – od zdrowych zup i soczystych mięs po regionalne desery. Lokal słynie też z bogatej karty win.

Located on the first floor of the Crowne Plaza Warsaw – The HUB, Nova Wola celebrates traditional Polish cuisine crafted from fresh, seasonal ingredients sourced from trusted local suppliers. In its elegant interiors, guests can savour everything from nourishing soups and perfectly prepared meats to refined regional desserts. The experience is complemented by an extensive and thoughtfully curated wine list.

więcej | more: ***novawola.com***

REKLAMA

DR BARBARA JERSCHINA
FACE & BODY CLINIQUE

Warszawska Face & Body Clinique specjalizuje się w procedurach z zakresu medycyny estetycznej i pielęgnacji skóry. W praktyce klinicznej wykorzystywane są certyfikowane technologie oraz wyroby medyczne zgodnie z ich przeznaczeniem i obowiązującymi normami. Każda procedura poprzedzona jest indywidualną konsultacją oraz kwalifikacją specjalisty – wyjaśnia właścicielka kliniki, dr Barbara Jerschina.
W ofercie znajdują się m.in. **technologie Endolift, Ulthera Prime, Thermage FLX oraz Ultraformer MPT.**

Warsaw's Face & Body Clinique focuses on aesthetic medicine procedures and advanced skin care.
The clinic uses certified technologies and medical devices in accordance with their intended use and applicable regulations. Each procedure is preceded by an individual consultation and professional qualification, explains the clinic's founder, Dr Barbara Jerschina.
The clinic's offer includes technologies such as **Endolift, Ulthera Prime, Thermage FLX and Ultraformer MPT.**

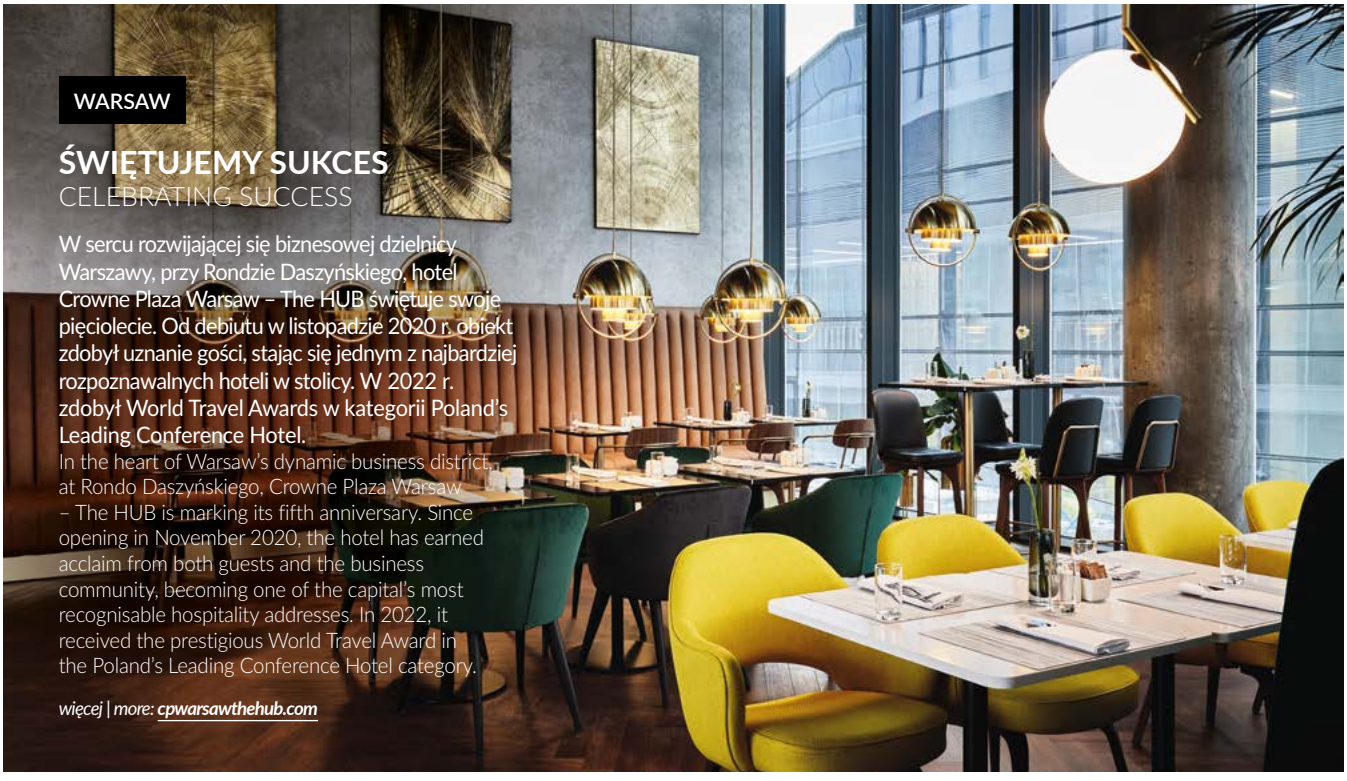
ul. Topiel 18, Warszawa-Powiśle
tel. +48 662 886 601
drjerschina.pl

WARSAW

Z NAUKI, Z TROSKI, Z MYŚLĄ O TOBIE
BORN OF SCIENCE, GUIDED BY CARE – WITH YOU IN MIND

Kosmetyczny Instytut Dr Irena Eris & Dr Irena Eris Concept Store to wyjątkowa przestrzeń w warszawskiej Fabryce Norblina, łącząca innowacyjne zabiegi na twarz i ciało, nowoczesne technologie Hi-Tech, relaksujące masaże oraz zabiegi medycyny estetycznej. Ofertę dopełniają luksusowe kosmetyki Dr Irena Eris do pielęgnacji domowej, indywidualnie dobierane przez kosmetologów.
The Dr Irena Eris Cosmetic Institute & Dr Irena Eris Concept Store is a unique destination in Warsaw's Norblin Factory, combining innovative face and body treatments, advanced hi-tech technologies, relaxing massages and aesthetic medicine procedures. The experience is complemented by luxurious Dr Irena Eris skincare products for home use, individually selected by expert cosmetologists.

więcej | more: ***Instytut.DrIrenaEris.com***



WARSAW

ŚWIĘTUJEMY SUKCES
CELEBRATING SUCCESS

W sercu rozwijającej się biznesowej dzielnicy Warszawy, przy Rondzie Daszyńskiego, hotel Crowne Plaza Warsaw – The HUB świętuje swoje pięciolecie. Od debiutu w listopadzie 2020 r. obiekt zdobył uznanie gości, stając się jednym z najbardziej rozpoznawalnych hoteli w stolicy. W 2022 r. zdobył World Travel Awards w kategorii Poland's Leading Conference Hotel.
In the heart of Warsaw's dynamic business district, at Rondo Daszyńskiego, Crowne Plaza Warsaw – The HUB is marking its fifth anniversary. Since opening in November 2020, the hotel has earned acclaim from both guests and the business community, becoming one of the capital's most recognisable hospitality addresses. In 2022, it received the prestigious World Travel Award in the Poland's Leading Conference Hotel category.

więcej | more: ***cpwarsawthehub.com***

MATERIAŁY PRASOWE (5)

A modern hotel in the heart of Warsaw

Welcome to Warsaw's newly emerging business district.
Crowne Plaza® Warsaw - The HUB offers modern accommodation, award - winning conference space and superb food and beverage services.

Join IHG® One Rewards and get instant access to benefits and exclusive Loyalty Member deals at 6000 destinations globally.

cpwarsawthehub.com | +48 22 377 37 37 | ihgcom/one

CROWNE PLAZA®
BY IHG
Warsaw - The HUB

System regulacyjny
Regulatory System

Czy w podróży rzeczywiście hormony szaleją? M.in. o tym rozmawiamy z dr hab. Katarzyną Ożegowską.
Do hormones really go into overdrive when we travel? We discuss this and more with Dr Katarzyna Ożegowska, Associate Professor.

tekst / by **MARIANNA KUCHARSKA**

PL **Stale słyszymy, że to przez hormony wypadają nam włosy, tyjemy, mamy obniżone samopoczucie. Czym sterują w naszym organizmie? I czy rzeczywiście taki diabeł straszny?**

Hormony nie są naszym wrogiem. To jeden z najbardziej precyzyjnych systemów regulacyjnych, dzięki któremu ciało utrzymuje równowagę mimo ciągłych zmian zachodzących w środowisku i w kolejnych etapach życia. Regulują metabolizm, sen i rytm dobowy, płodność, temperaturę ciała, reakcję na stres, regenerację tkanek, pracę mózgu i układu odpornościowego oraz sposób, w jaki odczuwamy emocje i zmęczenie. Bez nich nie moglibyśmy żyć! Warto patrzeć na hormony jak na system komunikacji między narządami. Informują organizm, kiedy odpoczywać, kiedy być aktywnym, a kiedy magazynować energię. Objawy, które często przypisujemy „złym hormonom", są zwykle sygnałem adaptacji do zmieniających się warunków – stresu, niedoboru snu, zmian masy ciała, złego odżywiania, wieku czy intensywnego tempa życia, przemęczenia. Problemy pojawiają się najczęściej nie dlatego, że hormony zawodzą, ale dlatego że warunki, w jakich funkcjonujemy, utrudniają im utrzymanie równowagi. Zamiast więc z nimi walczyć, warto je zrozumieć i dowiedzieć się, jak możemy je wspierać na różnych etapach naszego życia.

dr hab. Katarzyna Ożegowska
specjalizuje się w endokrynologii ginekologicznej i medycynie rozrodu.
specialises in gynaecological endocrinology and reproductive medicine.

ENG We constantly hear that hormones are to blame for hair loss, weight gain or low mood. What do they actually control in our bodies? And are they really such villains?

Hormones are not our enemy. They form one of the body's most precise regulatory systems, allowing it to maintain balance despite constant changes in the environment and throughout different stages of life. They regulate metabolism, sleep and circadian rhythm, fertility, body temperature, stress response, tissue regeneration, brain and immune function, as well as the way we experience emotions and fatigue. Without them, we simply could not live. It is helpful to think of hormones as a communication system between organs. They inform the body when to rest, when to be active and when to store energy. The symptoms we often attribute to "bad hormones" are usually signs of adaptation to changing conditions – stress, lack of sleep, weight fluctuations, poor nutrition, ageing, an intense pace of life, or exhaustion. Problems most often arise because the conditions in which we function make it harder for our hormones to maintain balance. Instead of fighting them, it is worth understanding them and learning how to support them at different stages of life.

Które hormony są najważniejsze dla dobrego funkcjonowania organizmu?

Dla dobrego samopoczucia i zdrowia nie istnieje jeden najważniejszy hormon – kluczowa jest współpraca całego układu. Estrogeny wpływają na płodność, mózg, kości, skórę, metabolizm i układ sercowo-naczyniowy. Progesteron wspiera sen i stabilność układu nerwowego. Hormony tarczycy regulują tempo przemiany materii i poziom energii. Insulina odpowiada za gospodarkę glukozową, kortyzol umożliwia reakcję na stres, a melatonina synchronizuje rytm dobowy. Zdrowie hormonalne oznacza równowagę między nimi, a nie idealny poziom pojedynczego hormonu.

Czy styl naszego życia może radykalnie wpłynąć na gospodarkę hormonalną?

Tak, i to znacząco! Układ hormonalny reaguje na codzienne sygnały ze środowiska: ilość światła, długość snu, regularność posiłków, poziom stresu i aktywność fizyczną. Niedobór snu podnosi poziom kortyzolu i zaburza metabolizm glukozy, nieregularne jedzenie wpływa na insulinę, a brak ruchu pogarsza wrażliwość tkanek na hormony. Dla organizmu ogromne znaczenie ma przewidywalność. Już jedna nieprzespana noc może zwiększyć apetyt i nasilić zmęczenie następnego dnia, co pokazuje, jak silnie styl życia wpływa na gospodarkę hormonalną. Te truizmy, o których w kółko słyszymy – że mamy zdrowo jeść, nie palić, nie pić alkoholu, być aktywnym fizycznie, unikać stresu, dbać o masę ciała i się wysypiać, są kluczowe, by ta cała machina hormonalna funkcjonowała prawidłowo. To „tylko i aż" co możemy dla siebie zrobić, bo wiemy, że zmiana stylu życia jest często dużo trudniejsza niż wzięcie tabletki.

Co się dzieje z hormonami, kiedy wsiadamy na pokład samolotu? Jak podróżowanie i zmiana stref czasowych wpływają na nie?

Nie sam lot zmienia hormony, lecz warunki towarzyszące podróży: stres, zmęczenie, niedobór snu, odwodnienie i zmiana czasu. Największej zmianie ulega rytm dobowy, czyli wydzielanie melatoniny i kortyzolu. Organizm potrzebuje czasu, aby zsynchronizować się z nowym cyklem światła i aktywności, dlatego pojawia się bezsenność, senność w ciągu dnia czy spadek koncentracji. Samolot jako środowisko wpływa głównie pośrednio – poprzez zmęczenie i ograniczoną aktywność fizyczną, a nie bezpośrednio na układ dokrewny.

Jak możemy złagodzić „szalejące hormony" podczas podróży? Co zrobić, by nie szalały?

Najważniejsze jest wspieranie rytmu dobowego: sen zgodny z czasem miejsca docelowego, ekspozycja na światło dzienne po przylocie, dobre nawodnienie i lekkie, regularne posiłki. Warto zrezygnować podczas lotu z gazowanych napojów, alkoholu czy kofeiny. Ruch podczas lotu poprawia krążenie i zmniejsza uczucie zmęczenia. Hormony

Which hormones are most important for the body to function well?

There is no single most important hormone – what matters is the cooperation of the entire system. Oestrogens affect fertility, the brain, bones, skin, metabolism and the cardiovascular system. Progesterone supports sleep and the stability of the nervous system. Thyroid hormones regulate metabolic rate and energy levels. Insulin governs glucose metabolism, cortisol enables the body to respond to stress, and melatonin synchronises the circadian rhythm. Hormonal health means balance between them, not a perfect level of any single hormone.

Can our lifestyle significantly affect hormonal balance?

Yes – and profoundly so. The endocrine system responds to daily environmental signals – the amount of light, sleep duration, regularity of meals, stress levels, and physical activity. Lack of sleep raises cortisol and disrupts glucose metabolism, irregular eating affects insulin, and insufficient movement worsens tissue sensitivity to hormones. Predictability is crucial for our bodies. Even a single sleepless night can increase appetite and intensify fatigue the next day, illustrating how strongly lifestyle influences hormonal balance. The "truism" advice we constantly hear – eat healthily, do not smoke, limit alcohol, stay active, manage stress, maintain a healthy body weight and get enough sleep – is essential for this entire hormonal machinery to function properly. It is "only and as much as" what we can do for ourselves, and we know that changing lifestyle is often far more difficult than taking a pill.

What happens to hormones when we board a plane? How do travel and time-zone changes affect them?

It is not the flight itself that changes hormones, but the conditions accompanying travel – stress, fatigue, lack of sleep, dehydration and time-zone shifts. The greatest disruption affects the circadian rhythm – that is, the secretion of melatonin and cortisol. The body needs time to synchronise with a new cycle of light and activity, which is why insomnia, daytime sleepiness and reduced concentration may occur. The aircraft environment mainly influences hormones indirectly – through fatigue and limited physical activity – rather than directly affecting the endocrine system.

How can we ease "hormones running wild" during travel? How can we prevent them from doing so?

The key is supporting the circadian rhythm – sleep in line with the destination's time zone, exposure to daylight after arrival, good hydration and light, regular meals. It is worth avoiding carbonated drinks, alcohol and caffeine during the flight. Moving around on board improves circulation and reduces fatigue. Hormones do not "run wild" – they respond to a lack

Nie sam lot zmienia hormony, lecz warunki towarzyszące podróży: stres, zmęczenie, niedobór snu, odwodnienie i zmiana czasu.

It is not the flight itself that changes hormones, but the conditions accompanying travel – stress, fatigue, lack of sleep, dehydration and time-zone shifts.

nie „szaleją" – reagują na brak regularności, dlatego im szybciej ją przywrócimy, tym szybciej organizm się adaptuje. Już w trakcie lotu warto żyć docelową strefą czasową, unikać niebieskich ekranów, postarać się spać zgodnie z czasem docelowym.

Czy faktycznie kobiety bardziej odczuwają jet lag?

Tak, istnieją dane sugerujące, że kobiety mogą silniej odczuwać te objawy. Różnice nie wynikają z jednej przyczyny, lecz z kilku mechanizmów biologicznych i behawioralnych. Po pierwsze, rytm dobowy u kobiet jest przeciętnie nieco krótszy niż u mężczyzn, co sprawia, że zmiana stref czasowych – szczególnie podróż na zachód wymagająca „wydłużenia dnia" – bywa gorzej tolerowana. Kobiety częściej zgłaszają także zaburzenia snu, które są jednym z głównych elementów jet lagu. Po drugie, hormony płciowe wpływają na regulację snu, temperatury ciała i wydzielanie melatoniny. W okresach większej zmienności hormonalnej, takich jak druga faza cyklu, okres okołomenopauzalny czy menopauza, organizm może być bardziej wrażliwy na zaburzenia rytmu dobowego.

Jeśli ktoś często lata samolotem, co doradziłaby pani w kwestii hormonów czy suplementacji?

Podstawą pozostaje higiena snu, regularność aktywności i posiłków oraz odpowiednia ekspozycja na światło. Suplementacja powinna być indywidualna i wynikać z niedoborów. Najważniejsze jest zapewnienie organizmowi przewidywalnych warunków między podróżami – wtedy układ hormonalny funkcjonuje stabilniej i łatwiej adaptuje się do zmian. Przygotowanie do podróży warto rozpocząć kilka dni przed wylotem. Najważniejsze jest stopniowe dostosowanie rytmu dobowego – przesuwanie godzin snu i posiłków o 30–60 min dziennie w kierunku czasu miejsca docelowego.

Jakie jest ryzyko podczas lotów przy stosowaniu antykoncepcji hormonalnej lub hormonalnej terapii menopauzalnej?

Jeżeli stosujemy te leki i planujemy podróże samolotem, szczególnie długie, warto omówić to z lekarzem. Długotrwałe unieruchomienie w czasie lotu zwiększa ryzyko żylnej choroby zakrzepowo-zatorowej, a estrogeny zawarte w doustnej antykoncepcji i hormonalnej terapii menopauzalnej mogą to ryzyko dodatkowo podnosić. U zdrowych kobiet bez innych czynników ryzyka pozostaje ono jednak niskie. ■

of regularity. The faster we restore it, the faster the body adapts. During the flight, it helps to switch to the destination time zone, avoid blue-light screens and try to sleep according to the new local time.

Do women actually experience jet lag more intensely?

There is evidence suggesting that women may experience these symptoms more strongly. The differences do not stem from a single cause, but from several biological and behavioural mechanisms. Firstly, women's circadian rhythm is on average slightly shorter than men's, which makes time-zone changes – especially westward travel requiring a "longer day" – less well tolerated. Women also report sleep disturbances more frequently, and these are a key component of jet lag. Secondly, sex hormones influence sleep regulation, body temperature and melatonin secretion. During periods of greater hormonal variability – such as the second half of the menstrual cycle, the perimenopausal period or menopause – the body may be more sensitive to circadian disruption.

If someone flies frequently, what would you recommend in terms of hormones or supplementation?

The foundation remains sleep hygiene, regular activity and meal patterns, and appropriate light exposure. Supplementation should be individualised and based on documented deficiencies. The most important factor is providing the body with predictable conditions between trips – this helps the hormonal system function more steadily and adapt to change more easily. Travel preparation should begin a few days before departure. Gradually adjusting the circadian rhythm – shifting sleep and meal times by 30–60 minutes per day toward the destination time – is key.

What are the risks of flying while using hormonal contraception or menopausal hormone therapy?

If you use these medications and plan to travel by air, especially on long-haul flights, it is worth consulting your doctor. Prolonged immobility during a flight increases the risk of venous thromboembolism, and oestrogens contained in oral contraceptives and menopausal hormone therapy may further raise that risk. However, in healthy women without additional risk factors, it remains low. ■

SHUTTERSTOCK (6), GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

LOT info

DOŁĄCZ DO GRONA ŁOWCÓW OKAZJI!
Join the group of bargain hunters!

Sprawdź

Będziemy Cię informować o nowościach i promocjach. Przyłącz się do naszych podróżników i nie pozwól by ominęły Cię najlepsze oferty.

Scan me

We will inform you about news and promotions. Join our travelers and always stay up to date! Don't let the best offers pass you by.

SIATKA POŁĄCZEŃ *Route network* 104

FLOTA *Fleet* 108

LOT DLA FIRM *LOT dla firm* 114

ROZRYWKA POKŁADOWA *In-flight entertainment* 116

PORADNIK PASAŻERA *Passanger handbook* 120

Zapraszamy na *lot.com*

SIATKA POŁĄCZEŃ LOT

LOT route network

połączenia regularne LOT-u z portu przesiadkowego w Warszawie | LOT schedule services from LOT Warsaw Hub

regularne połączenia regionalne LOT-u | LOT schedule services

Lyon — **kierunki rozkładowe |** schedule destinations

kierunki code-share | code-share destinations

kierunki czarterowe | charter destinations

Dubai DXB — **kierunki sezonowe |** seasonal destinations

Połączenia czarterowe średniego i dalekiego zasięgu na sezon zimowy 2025/2026
Medium & long haul charter services for winter 2025/2026 season

z Katowic do... | from Katowice to:

Sharm el Sheikh, Bangkok, Cancun, Hurgada, Phu Quoc, Punta Cana, Phuket,

z Warszawy do... | from Warsaw to:

Agadir, Bangkok, Cancun, Ho Chi Min, Hurghada, Langkawi, Marsa Alam, Mauritius, Phu Quoc, Punta Cana, Puerto Plata, Phuket, Sharm El Sheikh

Gdansk
Szczecin
Bydgoszcz
Olsztyn
WARSAW
Poznan
Zielona Gora
Lublin
Wroclaw
Katowice
Cracow
Rzeszow
Połączenia krajowe
Domestic services
WARSAW
Wroclaw
Rzeszow
Cracow
Astana
Tbilisi
Almaty
New
Tashkent
Seoul ICN
Yerevan
Baku
Beirut
Amman
Tel Aviv
Tokyo NRT
Kuwait
Cairo
Sharm el Sheikh
Hurghada
Marsa Alam
Bahrain
Delhi
Taipei
Riyadh
Dubai DXB
Kolkata
Ahmadabad
Mumbai
Pune
Hyderabad
Goa
Chennai
Bangalore
Kochi
New
Bangkok
PhuQuoc
Ho Chi Minh
Phuket
Langkawi
Mauritius

Połączenia krajowe | Domestic services

SIATKA POŁĄCZEŃ LOT
LOT route network

połączenia regularne LOT-u z portu przesiadkowego w Warszawie | LOT schedule services from LOT Warsaw Hub

regularne połączenia regionalne LOT-u | LOT schedule services

Lyon **kierunki rozkładowe |** schedule destinations

kierunki czarterowe | charter destinations

Tirana **kierunki rozkładowe i czarterowe |** schedule and charter destinations

kierunki code-share | code-share destinations

Split **kierunki sezonowe |** seasonal destinations

Połączenia czarterowe bliskiego zasięgu na sezon zimowy 2025/2026 | Short haul charter services for winter 2025/2026 season

z Warszawy do... | from Warsaw to:

Antalya, Kayseri

***tymczasowo zawieszone |** temporarily suspended

Stan na 13/02/2026 | Status as of 13FEB26

Skelleftea
Umea
Trondheim
Are/Ostersund
Kristiansund
Vaasa
Sundsvall/Harnosand
Alesund
Turku
Helsinki
Bergen
New
Oslo OSL
New
Stockholm ARN
Tallinn
St. Petersburg*
New
Stavanger
Gothenburg
Visby
Riga
Copenhagen
Moscow SVO*
Billund
Vilnius
Gdansk
Hamburg
WARSAW
Amsterdam
Berlin
Dusseldorf
Radom
New
Brussels BRU
Kyiv IEV*
Kyiv KBP*
Frankfurt
Prague
Lviv*
Luxembourg
Kraków
Stuttgart
Ostrava
Munich
Kosice
Strasbourg
Oradea
Chisinau
Vienna
Budapest
Geneva
Zurich
Odesa*
Ljubljana
Cluj-Napoca
Zagreb
Lyon
Turin
Milan MXP
Venice
Belgrade
Nice
Genoa
New
Bologna
Split
Sarajevo
Bucharest
Florence
Pristina
New
Rome FCO
Sofia
Skopje
Tirana
Naples
Bari
Istanbul IST
New
Brindisi
New
Thessaloniki
Ankara
Preveza
New
Palma de Mallorca
Cagliari
Kayseri
Athens
Catania
Antalya
Mersin
New
Heraklion
New
Malta
Larnaca
Alta
Tromso
Bardufoss
Hardstad/Narvik
Kiruna
Bodo
Lulea
New
Rovaniemi

SAMOLOTY DALEKODYSTANSOWE
Long-haul aircraft

Boeing 787-9 Dreamliner
Zasięg max | Range 13 350 km

Długość | Length 62,82 m

Liczba Number in fleet	7	**V przelotowa** Cruising speed	875 km/h
Rozpiętość skrzydeł Wing span	60,17 m	**Liczba miejsc BC/PEC/EC** Capacity	24/21/249

Boeing 787-8 Dreamliner
Zasięg max | Range 12 650 km

Długość | Length 56,72 m

Liczba Number in fleet	8	**V przelotowa** Cruising speed	875 km/h
Rozpiętość skrzydeł Wing span	60,17 m	**Liczba miejsc BC/PEC/EC** Capacity	18/21/213

SAMOLOTY ŚREDNIO- I KRÓTKODYSTANSOWE
Medium and short-haul aircraft

Boeing 737 MAX 8
Zasięg max | Range 5 750 km

Długość | Length 39,52 m

Liczba Number in fleet	24	**V przelotowa** Cruising speed	839 km/h
Rozpiętość skrzydeł Wing span	32,92 m	**Liczba miejsc** Capacity	186/189**

Boeing 737-800 NG
Zasięg max | Range 5 435 km

Długość | Length 39,47 m

Liczba Number in fleet	6	**V przelotowa** Cruising speed	834 km/h
Rozpiętość skrzydeł Wing span	35,78 m	**Liczba miejsc** Capacity	186

Embraer E195 E2
Zasięg max | Range 4 815 km

Długość | Length 41,60 m

Liczba Number in fleet	3	**V przelotowa** Cruising speed	876 km/h
Rozpiętość skrzydeł Wing span	35,12 m	**Liczba miejsc** Capacity	136

Embraer 195
Zasięg max | Range 3 990 km

Długość | Length 38,65 m

Liczba Number in fleet	15	**V przelotowa** Cruising speed	870 km/h
Rozpiętość skrzydeł Wing span	28,72 m	**Liczba miejsc** Capacity	118/112**

Embraer 190
Zasięg max | Range 3 461 km

Długość | Length 36,64 m

Liczba Number in fleet	8	**V przelotowa** Cruising speed	863 km/h
Rozpiętość skrzydeł Wing span	28,72 m	**Liczba miejsc** Capacity	106

Embraer 175
Zasięg max | Range 3 300 km

Długość | Length 31,68 m

Liczba Number in fleet	13***	**V przelotowa** Cruising speed	870 km/h
Rozpiętość skrzydeł Wing span	26,00 m	**Liczba miejsc** Capacity	82/88**

Embraer 170
Zasięg max | Range 3 700 km

Długość | Length 29,90 m

Liczba Number in fleet	4	**V przelotowa** Cruising speed	870 km/h
Rozpiętość skrzydeł Wing span	26,00 m	**Liczba miejsc** Capacity	76

** w zależności od wersji ***depending on the version*
*** w tym dwa do dyspozycji rządu **** including two aircraft at the government's disposal*

POLISH AIRLINES

LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

WHAT'S NEW ON BOARD

Smaki z Gwiazdką Michelin w LOT Business Class / Michelin-Starred Flavors in LOT Business Class

Już teraz możesz zamówić swoje danie główne z wyjątkowego menu opracowanego przez Artura Skotarczyka - szefa kuchni restauracji Muga z Poznania nagrodzonej Gwiazdką Michelin. Możliwość wcześniejszego zamówienia dostępna jest na lotach długodystansowych z Warszawy.

You can now pre-order your main course from an exclusive menu crafted by Artur Skotarczyk, Head Chef of Muga, a Michelin-starred restaurant in Poznań. The pre-order menu is available on long-haul flights departing from Warsaw.

NOWOŚCI W KATALOGU SHOP&MORE

CHOPIN czekolada / chocolate

Czekolada CHOPIN to znakomita pamiątka z Polski. Wyprodukowana na bazie naturalnego miodu gryczanego z polskiej pasieki Łysoń! Eleganckie opakowanie zawiera motyw z wizerunkiem Fryderyka Chopina. Dostępna w sprzedaży podczas podróży.

CHOPIN chocolate is a perfect souvenir from Poland, made with natural buckwheat honey from the Polish Łysoń apiary. The elegant packaging showcases the image of Fryderyk Chopin. Available onboard during your journey.

Sonos ACE nauszne słuchawki bezprzewodowe / over-ear wireless headphones

Od krystalicznie czystych wysokich tonów, po potężne tony niskie. Każdy dźwięk jest bardziej intensywny. Sonos ACE tworzą głęboką więź z muzyką.

From crystal-clear highs to powerful low tones, every sound is more immersive. Sonos Ace create a deep connection with your music.

Lilou x LOT bransoletka / bracelet

Elegancka bransoletka marki Lilou łączy symbolikę podróży z nowoczesnym stylem. Pozłacany łańcuszek zdobi medalik z kulą ziemską oraz logo LOT. Dostępna na rejsach długodystansowych oraz w sklepie online.

An elegant Lilou bracelet combining travel symbolism with modern style. A classic gold-plated chain is complemented by a medallion featuring a globe and the LOT logo. Available exclusively on long-haul flights and in the online store.

SHOP&MORE BY LOT

Zrób zakupy i wykorzystaj również mile - łatwo, szybko i wygodnie!

Also redeem your miles easily online - fast, convenient, rewarding!

lot.com/shop-and-more

POLISH AIRLINES

LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

Jak LOT, to bezpośrednio z Gdańska

With LOT, fly directly from Gdansk

PHENOMÉ

NATURALNA UCZTA
DLA SKÓRY.

A NATURAL FEAST
FOR YOUR SKIN.

Kwiat porcelanowy w serii Mistrzowskie Trio

To on jest odpowiedzialny za spektakularny efekt odmładzający, który zauważysz już **po 5 dniach** stosowania tej serii. Wypróbuj jego działanie w dedykowanych zabiegach pielęgnacyjnych w salonie spa **Relax Spot by Phenomé x LOT** na terenie Business Lounge Polonez na Lotnisku Chopina w Warszawie.

Porcelain Flower in the Master Trio line.

It's the key ingredient behind the spectacular rejuvenating effect you can notice in as little as **5 days** of using the series. Experience it in our dedicated skincare treatments at **Relax Spot by Phenomé x LOT**, located in the **Business Lounge Polonez at Warsaw Chopin Airport**.

POLSKIE LINIE LOTNICZE

LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

A Ty na co masz ochotę?

What are you in the mood for?

Odkryj nowe menu na lotach krajowych i krótkodystansowych

Discover the new menu on domestic and short-haul flights

Posiłek dla dzieci
Children's meal

Wrap z kurczakiem
Chicken wrap

Tapas wędliny i sery
Cold cuts and cheeses tapas

Posiłek wegański indyjski
Indian vegan meal

Posiłek bezglutenowy japoński
Japanese gluten-free meal

Acai Bowl

Zamów, zanim wystartujesz!
Usługa dostępna na 24–48 godzin przed lotem w zależności od lotniska wylotowego.

Order before you take off!
Service available within 24–48 hours, depending von the departure airport.

Ulubione dania na wyciągnięcie ręki!

Nowa oferta posiłków pre-paid PLL LOT to menu bogate w złożone smaki, uwielbiane połączenia i kulinarne inspiracje z całego świata. Dla siebie znajdą tu coś zarówno miłośnicy wykwintnych dań, jak i ci, którzy uwielbiają klasyczne kanapki w niebanalnym wydaniu! Dostępne są także posiłki tematyczne – śniadanie nowojorskie na zimo – jak i coś na mniejszy głód – zdrowe przekąski czy tapas.

Na pyszności mogą liczyć również najmłodsi podróżni! Specjalnie przygotowane lunchboxy, wypełnione zdrowymi smakołykami i świeżo przygotowanymi przekąskami to nie lada gratka nawet dla najbardziej wymagających brzuszków.

W naszej podniebnej restauracji opcji jest wiele – tradycyjne, bezglutenowe, wegetariańskie oraz wegańskie. Inspiracji warto poszukać na dedykowanej stronie internetowej, na której znaleźć można również informacje o dostępności posiłków na danym rejsie.

Smacznego!

Your Favorite Dishes Within Reach!

The new pre-paid meal offer from LOT Polish Airlines features a menu rich in layered flavors, beloved combinations, and culinary inspirations from around the world. Both lovers of fine dining and those who enjoy classic sandwiches with a creative twist will find something for themselves! The selection includes themed meals – such as a cold New York-style breakfast – as well as lighter options for smaller appetites, including healthy snacks and tapas.

Our youngest travelers can also look forward to delicious treats! Specially prepared lunch boxes filled with healthy goodies and freshly made snacks are a real delight even for the most demanding little appetites.

In our sky-high restaurant, there is something for everyone – traditional, gluten-free, vegetarian, and vegan options. For inspiration, visit our dedicated website, where you can also find information about meal availability on your specific flight.

Enjoy your meal!

LOT DLA FIRM

Podróże firmowe z LOT-em się opłacają!

Zgromadzone Punkty możesz wymienić między innymi na:
- bilety lotnicze i usługi podwyższające komfort podróży
- bon zniżkowy do sklepu Shop&More
- wynajem auta lub pobyt w hotelu

Uczestnictwo w programie LOT Dla Firm umożliwia równoległe gromadzenie mil i punktów w programie Miles & More, a także możliwość odpłatnej zmiany nazwiska osoby podróżującej!

usługi premium
premium services

bilet lotniczy
airline ticket

parking
car park

pobyt w hotelu
hotel stay

wynajem auta
car rental

ubezpieczenie podróżne
travel insurance

Business travel with LOT brings benefits!

You can exchange your Points for:
- flights and additional services that enhance your travel experience
- discount coupon for Shop&More
- car rental or hotel stay

Participation in the program allows you to simultaneously earn miles in the Miles & More program.
A unique benefit – it is possible to change the name of the passenger free of charge!

Zarejestruj się na stronie lotdlafirm.com

Register at lotdlafirm.com

LOT DLA PASAŻERA INDYWIDUALNEGO

Miles & More | LOT POLISH AIRLINES

Odkryj korzyści programu Miles & More

Dołącz do Miles & More – największego programu lojalnościowego w Europie! Zbieraj mile i punkty i ciesz się licznymi przywilejami.
Mile i punkty możesz gromadzić podróżując PLL LOT, liniami z sojuszu Star Alliance oraz u ponad 300 innych partnerów.

Zyskujesz już na starcie!
- zainstaluj aplikację mobilną i zgromadź 500 mil;
- zarejestruj się na stronie miles-and-more.pl i nalicz wstecznie mile i punkty za przeloty z ostatnich sześciu miesięcy.

Wyjątkowe oferty Miles & More:
- gromadź mile za transakcje Kartami Kredytowymi z Żubrem Banku Pekao S.A., dodatkowo ciesz się ochroną mil przed wygasaniem;
- zgromadzone mile możesz wykorzystać na lot.com korzystając z usługi Cash & Miles oraz bezpośrednio w sklepie SHOP&MORE, a także na bilet-nagrodę, pobyt w hotelu lub wynajem auta;
- w **NajMILszym poniedziałku** masz możliwość wykorzystania mil na bilety w klasie ekonomicznej już od 7 000 mil;
- **okazje milowe**: co miesiąc wybieraj nowe kierunki w atrakcyjnych stawkach milowych, dostępne już od 15 000 mil!

Explore the benefits of The Miles & More programme

Join Miles & More – Europe's biggest loyalty programme! Earn miles and Points and enjoy privileges!
You can earn miles and Points with PLL LOT, Star Alliance member airlines and with over 300 non-airline partners.

Benefits from the start!
- install our mobile app and receive an extra 500 miles,
- egister at miles-and-more.pl and earn miles and points for flights for the past six months.

Unique Miles & More offers:
- earn miles for transactions made with Bank Pekao S.A. Use the Credit Card with the Bison, and enjoy mileage expiry protection,
- spend your miles on lot.com with the Cash & Miles, directly in the SHOP&MORE store, or for an award-flight, hotel stay, or car rental.
- with the **Monday sMILEs** offer you have the opportunity to exchange your miles for economy class tickets from as little as 7,000 miles
- **mileage bargains**: choose a new destinations every month at attractive mileage rates, starting from 15,000 miles!

Zarejestruj się na stronie miles-and-more.com/pl/rejestracja

Register at miles-and-more.com/pl/rejestracja

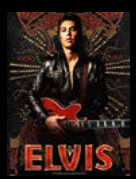
#latajdolublina

Lublin Airport

ROZRYWKA POKŁADOWA

In-flight entertainment

NOWOŚCI NA POKŁADZIE
NEW ONBOARD



KORZYSTAJ Z E-PRASY W TRAKCIE TWOJEJ PODRÓŻY!
ENJOY DIGITAL PRESS DURING YOUR FLIGHT!

Podróżując z LOT-em, masz dostęp do ponad 1000 tytułów o różnorodnej tematyce w kilkudziesięciu językach. Możesz je łatwo pobrać na swój smartfon, tablet lub inne urządzenie przenośne. Usługa dostępna 72 godziny przed lotem i do 6 godzin po przylocie na lotnisko docelowe. Zapraszamy do lektury.

When travelling with LOT, you have access to over 1,000 titles on various topics in dozens of languages. You can easily download them to your smartphone, tablet or other mobile device. The service is available 72 hours before the flight and up to 6 hours after arrival at the destination airport. We invite you to read our e-press.

lot.com/eprasa
lot.com/digitalpress

POLECAMY
RECOMMEND

HITY NA POKŁADZIE
Hits on board

Drodzy Podróżujący,

Z niekłamaną radością chciałem powitać Państwa w imieniu Filmwebu – jednego z największych portali poświęconych kinu na świecie – na łamach nowego numeru magazynu Kaleidoscope. Tradycyjnie przygotowaliśmy dla Państwa różnorodną kolekcję produkcji filmowych, które sprawią, że lot upłynie szybciej oraz milej. Na tych, którzy chcą nadrobić zeszłoroczne zaległości czekają „Springsteen: Ocal mnie od nicości", „Prawdziwy ból" oraz superbohaterskie „Thunderbolts*". Fanom podróży nie tylko w przestrzeni, ale i w czasie, proponujemy seanse „Osamotnionego Brooklynu" „Sherlocka Holmesa" i „Dunkierki". Muzyczną wyprawę mogą Państwo z kolei odbyć z „Elvisem", „Muzykami" lub „Chopinem, Chopinem" – polską wysokobudżetową superprodukcją. Melodie będą zresztą również grane w „Naszym magicznym Encanto", które wraz z „Zakręconym piątkiem 2" i „Lego: Przygodą" składają się na segment filmów familijnych. Naszą selekcję puentują trzy pozycje trzymające w niewiarygodnym napięciu: „Grawitacja", „Diuna" oraz bondowskie „Nie czas umierać".

Życzymy państwu udanej filmowej przygody i spokojnego lotu.

Dear Passengers,

It is our genuine pleasure to welcome you, on behalf of Filmweb — one of the world's largest cinema portals — to the pages of this new issue of Kaleidoscope magazine. As always, we have prepared a diverse selection of films to make your journey more enjoyable and seemingly shorter. For those wishing to catch up on last year's highlights, Springsteen: Deliver Me From Nowhere, A Real Pain, and the superhero blockbuster Thunderbolts* await you. Fans of voyages not only through space but also through time can look forward to Motherless Brooklyn, Sherlock Holmes, and Dunkirk. If you're in the mood for a musical journey, we invite you to join Elvis, The Musicians, and Chopin, Chopin — a big-budget Polish production. Melodies will be heard in Encanto as well, which — together with Freakier Friday and The Lego Movie —rounds out our family film segment. We conclude with three titles guaranteed to keep you on the edge of your seat: Gravity, Dune, and the Bond film No Time to Die.

We wish you a wonderful cinematic experience and a pleasant flight.

Maciej Satora
Redaktor portalu Filmweb
Editor of Filmweb

polecają | recommend
LOT **oraz** | *and* FILMWEB

EXPLORE
HERITAGE,
ADMIRE
INNOVATION
Discover Ostrava and its unique atmosphere
with many attractions, not just industrial ones.
www.visitostrava.eu/en
VISITOSTRAVA!!!

ENERGIE
ENERGY
ENERGIA

MORAWY PÓŁNOCNE: WIOSENNE PRZYGODY DLA CAŁEJ RODZINY

NORTH MORAVIA: SPRING ADVENTURES FOR THE WHOLE FAMILY

PL

Wiosna to idealny czas na rodzinne podróże — więcej światła, świeże powietrze i wspólne odkrywanie nowych miejsc. Położone w północno-wschodniej części Czech – Morawy Północne wraz z Ostrawą tworzą wygodną bazą wypadową. Region oferuje połączenie miejskich atrakcji, natury i aktywnego wypoczynku — doskonała kombinacja na szybki city break lub rodzinny weekend.

W samej Ostrawie warto odwiedzić **Dolne Witkowice**. Podczas gdy dzieci odkrywają interaktywne centra nauki **Mały U6 i Wielki Świat Techniki**, rodzice mogą odpocząć w kawiarniach i restauracjach rozmieszczonych na terenie kompleksu. Jedną z opcji jest **Bolt Tower**, wieża widokowa zbudowana w dawnej hucie, oferująca panoramę miasta oraz kawiarnię z widokiem, wszystko w jednym wyjątkowym miejscu. Świetnym wyborem na rodzinny dzień jest także **Zoo i Ogród Botaniczny w Ostrawie** — jeden z największych w Czechach.

Niedaleko miasta, w pobliskiej Doubravie, znajduje się **DinoPark Ostrawa**, który przenosi dzieci w czasy prehistoryczne. Ruchome modele dinozaurów w naturalnej skali, interaktywne ekspozycje i przejażdżka kolejką sprawiają, że to jedna z najpopularniejszych atrakcji rodzinnych regionu, łatwo dostępna z Ostrawy.

Landek Park zaprasza do odkrywania historii górnictwa w formie zabawy, a **Zamek Śląskoostrawski** oferuje dziedzińce, wystawy i wydarzenia sezonowe dla całej rodziny.

W poszukiwaniu sprawdzonego noclegu oraz atrakcji, gastronomii i pomysłów na wycieczkę pomoże portal **VisitOstrava.eu**. Warto sprawdzić, czy dany obiekt noclegowy wydaje **OstravaCard** – kartę korzyści, dzięki której odkrywanie miasta będzie jeszcze bardziej przystępne cenowo.

Poza miastem **HEIPARK Tošovice** w Oderskich Wzgórzach łączy place zabaw, zwierzęta i trasy spacerowe. W Beskidach ośrodek **Bílá** po zimie oferuje parki linowe, leśne ścieżki i rodzinne trasy rowerowe. Całość dopełnia **SKALKA Family Park** — zielona przestrzeń blisko Ostrawy, idealna na relaks i swobodną zabawę.

Morawy Północne to idealne miejsce na rodzinne podróże i odkrywanie Czechach. Podróże po naszym regionie są proste, różnorodne i pełne wspólnych chwili.

EN

Spring is the perfect season for family travel — longer days, fresh air and time to explore together. Located in the north-east of Czechia, North Moravia, with Ostrava as its natural hub, offers playful city attractions, outdoor adventures and nature all within easy reach — ideal for spring holidays and long weekends.

In Ostrava itself, **Dolní Vítkovice** is a must. This former industrial area has become one of Europe's most original family-friendly districts. Children love the interactive **Science and Technology Centre** and **Interactive technical museum U6**, while parents enjoy cafés and restaurants spread across the site. One of the highlights is the **Bolt Tower**, a viewing tower build into a former blast furnace, offering panoramic views across the city and a café with a view – all in one area. Another favourite is **Ostrava Zoo and Botanical Park** — one of the largest in Czechia — perfect for a full spring day among animals and greenery.

Just outside the city, in the nearby district of Doubrava, **DinoPark Ostrava** takes young explorers millions of years back in time. Life-size moving dinosaurs, interactive exhibits and a scenic train ride make it one of the region's most popular attractions for families, easily reachable from Ostrava.

Families can also explore **Landek Park**, where former mining sites turn history into hands-on fun, or visit the **Silesian Ostrava Castle** with its open courtyards, exhibitions and seasonal programmes for children.

When looking for trusted accommodation, attractions, dining options and trip ideas, families can rely on **VisitOstrava.eu**. It is also worth checking whether selected accommodation providers issue the **OstravaCard** - a benefits card that makes discovering the city more affordable.

Beyond the city, **HEIPARK Tošovice** in the Odra Hills offers playgrounds, animals and gentle hiking trails. In the Beskydy Mountains, **Ski Bílá** smoothly transitions into spring with rope parks, forest paths and easy cycling routes. **SKALKA Family Park**, just minutes from Ostrava, completes the experience with space to play, relax and enjoy nature together.

North Moravia shows that great family trips don't require long distances — just smart ideas, welcoming places and time spent together.

PORADNIK PASAŻERA
Passenger handbook

BAGAŻ REJESTROWANY PRZEWOŻONY W LUKU BAGAŻOWYM
Checked baggage allowances

LOT BUSINESS CLASS

na długie dystanse *on long haul flights*: 3 x 32 kg

na krótkie dystanse *on short haul flights*: 2 x 32 kg

Suma trzech wymiarów bagażu rejestrowanego nie powinna przekraczać 158 cm
The sum of the three dimensions should not exceed 158 cm

W taryfie Saver brak bagażu rejestrowanego
There is no baggage in Saver class

LOT PREMIUM ECONOMY

na średnie i długie dystanse *on mid and long haul flights*: 2 x 23 kg

LOT ECONOMY CLASS

na krótkie i długie dystanse* *on short and long haul flights*: 1 x 23 kg

*Na rejsach z/do Indii do/z USA i Kanady, oraz z Japonii i Chin obowiązuje limit 2 x 23 kg
There is a limit of 2x23 kg on flights from/to India to/from the USA and Canada and from Japan and China

W Taryfie Full-Flex i Flex z/do Chin/Japonii do/z Europy, Egiptu, Azerbejdżanu, Izraela, Libanu, Zjednoczonych Emiratów Arabskich obowiązuje limit 2 x 23kg
In a Full-Flex and Flex tarif thre is a limit of 2x23 kg on flights from/to China and Japan to/from Europe, Egypt, Azerbaijan, Izrael, Liban and United Arab Emirates

BAGAŻ DLA DZIECI DO LAT DWÓCH
Luggage allowances for children up to 2 years of age

wózek składany *folding buggy* LUB *or* fotelik samochodowy *car seat* + 23 kg

o maksymalnym wymiarze do 158 cm
maximum dimensions of up to 158 cm

*zależy od taryfy rodzica *depending on parents' tariff*

BAGAŻ PODRĘCZNY *Carry-on baggage*

LOT BUSINESS CLASS

na krótkie i długie dystanse* *on short and long haul flights*: 9 kg + 9 kg

*Na rejsach z/do USA obowiązuje limit 1 x 12 kg
There is a limit of 1x12 kg on flights to / from the USA

LOT PREMIUM ECONOMY

na średnie dystanse** *on mid haul flights*: 9 kg + 9 kg

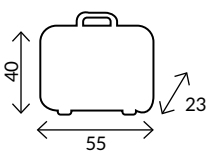
na długie dystanse** *on long haul flights*: 2 x ^ = 12 kg

**Na rejsach z/do USA obowiązuje limit 1 x 10 kg
There is a limit of 1x10 kg on flights to / from the USA

^ 1 sztuka maks. 8 kg
1 piece max. 8 kg

LOT ECONOMY CLASS

na krótkie i długie dystanse *on short and long haul flights*: 8 kg



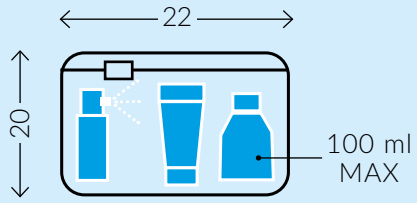
Suma trzech wymiarów bagażu podręcznego (długości, szerokości i wysokości) nie może przekraczać 118 cm
The sum of three dimensions of carry-on baggage (length, width and height) should not exceed 118 cm

Dodatkowo do kabiny można zabrać albo torbę z laptopem, albo torebkę damską o maksymalnych wymiarach 40 x 30 x 8 cm oraz o maksymalnej wadze 2 kg. Ze względów bezpieczeństwa cały bagaż kabinowy musi zmieścić się w schowkach nad głowami lub pod poprzedzającym fotelem. Wszystkie bagaże przekraczające dozwolone wymiary będą musiały być przepakowane lub zostaną nadane jako bagaż rejestrowany i będzie pobrana opłata według cennika.

In addition, one of the following items (max. 40 cm x 30 cm x 8 cm; max. 2 kg) may be taken on board free of charge: a laptop case or a women's handbag. For safety reasons, all carry-on baggage must fit in the overhead compartments or under the seat in front. All baggage exceeding the permitted size, will have to be repackaged or will be checked in subject to the relevant fee specified in the price list.

PŁYNY W BAGAŻU PODRĘCZNYM
Liquids in your carry-on baggage

Szczegółowe informacje na temat wymienionych ograniczeń na stronie lot.com
Detailed Information regarding the abovementioned limitations is available at lot.com



ZWIERZĘTA NA POKŁADZIE *Animals on board*

Ze względów bezpieczeństwa podróżujące na pokładzie samolotu zwierzęta muszą pozostać w trakcie całej podróży w przeznaczonej do tego celu torbie lub klatce.
For safety reasons, animals travelling on board the aircraft must remain in a dedicated bag or cage during the entire trip.

BEZPIECZEŃSTWO NA POKŁADZIE SAMOLOTÓW LOT
Safety on board LOT aircraft

Zakaz palenia (również papierosów elektronicznych).
No smoking (including e-cigarettes).

Zakaz picia alkoholu wniesionego na pokład lub kupionego w Duty Free.
No drinking alcohol brought on board or purchased in Duty Free.

Zakaz używania powerbanków i przenośnych baterii na pokładzie samolotu.
The use of powerbanks and spare batteries on board the aircraft is prohibited.

Wizerunek członków załóg podlega ochronie prawnej. Uprzejmie prosimy o uszanowanie prywatności i niefotografowanie/niefilmowanie naszych pracowników, a także o nierozpowszechnianie wizerunku bez ich zgody.
The image rights of cabin crew members are protected by law. Please respect their privacy and do not photograph/film our staff and do not disseminate their image without their permission.

Podczas startu i lądowania laptop musi być wyłączony i umieszczony w kieszeni fotela lub schowku bagażowym, a z telefonów komórkowych pasażerowie mogą korzystać wyłącznie w trybie samolotowym.
During take-off and landing, laptops must be switched off and placed in the seat pocket in front of you or in the overhead compartment, and mobile phones can only be used in aeroplane mode.

W trakcie rejsu personel pokładowy może udzielić wsparcia pasażerom z niepełnosprawnościami w zakresie określonym przez procedury bezpieczeństwa. Personel pokładowy nie może udzielać pomocy przy czynnościach takich jak karmienie pasażera, podawanie mu leków, przenoszenie czy udzielanie wsparcia w toalecie. Prosimy też, by pasażerowie, którzy mają zamówioną asystę specjalną, pozostali na swoich miejscach aż do opuszczenia samolotu przez pozostałych pasażerów. Pozwoli to na szybsze zlokalizowanie i udzielenie asysty specjalnej osobom, które taką usługę zamówiły. W razie jakichkolwiek wątpliwości, dodatkowych pytań, lub gdy potrzebne jest wsparcie, prosimy o kontakt z personelem pokładowym.

During the flight, the cabin crew can provide assistance to passengers with disabilities within the limits defined by our safety procedures. Cabin crew members are unable to assist with tasks such as assistance with eating, provision of medical services, including administration of medication, lift a passenger or providing assistance in the lavatory or with elimination functions. We kindly request that passengers who have requested special assistance remain seated until all other passengers have disembarked. This will allow us to quickly locate and provide special assistance to those who have requested it. If you have any questions or concerns, or if you require assistance, please do not hesitate to contact a member of the cabin crew.

Nieprzestrzeganie powyższych zasad, niewykonywanie poleceń załogi, agresywne zachowanie, a także próby niszczenia sprzętu w samolocie będą skutkowały interwencją odpowiednich służb oraz wyciągnięciem konsekwencji prawnych.
Failure to comply with the above rules, failure to follow the crew's instructions, aggressive behavior, as well as attempts to destroy equipment in the aircraft will result in the intervention of the relevant services and legal consequences.

TRANSAKCJE BEZGOTÓWKOWE NA POKŁADZIE
Non-cash transactions on board

Uprzejmie informujemy, że w celu zapewnienia bezpieczeństwa bezgotówkowych transakcji płatniczych na pokładach swoich samolotów LOT zbiera i przechowuje niektóre z Państwa danych, np. imię i nazwisko, numer dokumentu tożsamości, adres zamieszkania i numer miejsca zajmowanego na pokładzie. W tym zakresie administratorem Państwa danych jest LOT*. W związku z powyższym przysługuje Państwu prawo wniesienia sprzeciwu, prawo dostępu do danych, prawo żądania ich sprostowania, ich usunięcia lub ograniczenia ich przetwarzania.
W sprawach związanych z przetwarzaniem danych osobowych można skontaktować się z Inspektorem Ochrony Danych pisemnie pod adresem LOT lub mailowo pod adresem e-mail: iod@lot.pl.

Podawanie ww. danych osobowych podczas transakcji jest dobrowolne.

Please be advised that in order to ensure the security of payment transactions on board our aircraft, LOT is collecting and storing some of your personal data, e.g. your forename and surname, identity card number, residential address, and seat number. LOT are the controller of the personal data provided above. You have a right to object, as well as right: to withdraw your consent, access to your personal data, to demand that your personal data is rectified or limited or to be forgotten.To discuss matters related to the protection of your personal data you can contact Data Protection Officer in writing, to the address of the registered LOT office or via e-mail: iod@lot.pl.*

Administration of the above-mentioned personal data during the transaction is voluntary.

*Polskie Linie Lotnicze LOT S.A., ul. Komitetu Obrony Robotników 43, 02-146 Warszawa *LOT Polish Airlines, Komitetu Obrony Robotników St. 43, 02-146 Warsaw*

Informacje zamieszczone w magazynie są aktualne na dzień oddania magazynu do druku. Aktualna oferta i wysokość opłat za przewóz dodatkowego bagażu dostępne są w biurach sprzedaży, Call Center bądź na stronie internetowej *lot.com*. Na niektórych połączeniach obsługiwanych przez małe samoloty mogą obowiązywać dodatkowe restrykcje odnośnie do wielkości bagażu podręcznego. Torba-kosz do przewozu niemowląt lub fotelik samochodowy mogą być zabierane na pokład w miarę wolnego miejsca. Z rynku polskiego obowiązuje dodatkowa opłata serwisowa.

The information published in the magazine is valid as at the date the magazine goes to print and it does not constitute a commercial offer within the meaning of the Civil Code. In order to confirm the validity of this information please consult LOT Polish Airlines sales assistants at sales offices, contact the Call Centre or visit the website: lot.com.Additional carry-on baggage restrictions may apply to some flights operated by small aircraft. A baby basket or a car seat can be taken on board, if space is available. An extra charge applies to outbound flights from Poland.

LOT WARSAW *Transfer guide*

Zapoznaj się z informacjami, jak sprawnie przesiądziesz się na Twój kolejny rejs LOT na Lotnisku Chopina w Warszawie.
Please read the following information carefully it will help you during your transfer to LOT flights at Warsaw Chopin Airport

PRZYGOTUJ PASZPORT I KARTĘ POKŁADOWĄ. *PLEASE PREPARE YOUR PASSPORT AND BOARDING PASS.*

Przesiadka między krajami w strefie Schengen.
Transfer from Schengen country to another Schengen country

1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
   You arrive to the terminal by bus or by air bridge
2. Udaj się jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs
   Please proceed directly to the gate for your next flight

Przesiadka z kraju ze strefy Non-Schengen do kraju w strefie Schengen
Transfer from Non-Schengen country to Schengen country

1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
   You arrive to the terminal by bus or by air bridge
2. Udaj się prosto do kontroli paszportowej z przygotowanymi dokumentami
   Please prepare your documents and proceed to the passport control
3. Następnie podejdź do kontroli bezpieczeństwa
   Next proceed to the security check
4. Przejdź jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs
   Please proceed directly to the gate for your next flight

Przesiadka z kraju w strefie Schengen do kraju ze strefy Non-Schengen
Transfer from Schengen country to Non-Schengen country

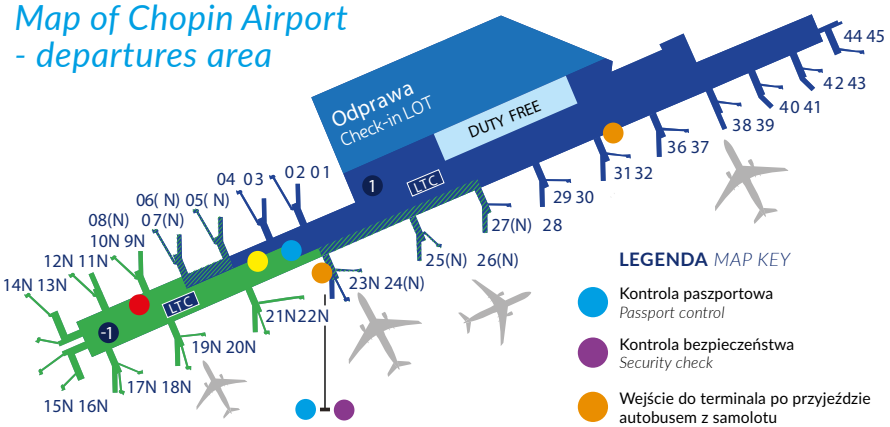
1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
   You arrive to the terminal by bus or by air bridge
2. Udaj się prosto do kontroli paszportowej z przygotowanymi dokumentami
   Please prepare your documents and proceed to the passport control
3. Przejdź jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs
   Please proceed directly to the gate for your next flight

Przesiadka między krajami w strefie Non-Schengen
Transfer from Non-Schengen country to another Non-Schengen country

1. Wyjdź z rękawa lub autobusu do terminala
   You arrive to the terminal by bus or by air bridge
2. Udaj się prosto do kontroli bezpieczeństwa
   Please proceed to the security check
3. Przejdź jak najszybciej do bramki, z której odlatuje Twój następny rejs
   Please proceed directly to the gate for your next flight

MAPA LOTNISKA CHOPINA – poziom odlotów

Map of Chopin Airport - departures area



LEGENDA *MAP KEY*

- Kontrola paszportowa *Passport control*
- Kontrola bezpieczeństwa *Security check*
- Wejście do terminala po przyjeździe autobusem z samolotu *Entrance when arriving to the terminal by bus*
- 1 LOT Business Lounge Polonez (poziom 1 *level 1*)
- -1 LOT Business Lounge Mazurek (poziom -1 *level -1*)
- Obowiązkowy punkt weryfikacji *Mandatory interview point*
- Dodatkowa kontrola bezpieczeństwa w rejsach do USA *Additional security check for US flight*
- Strefa zarówno Schengen, jak i Non-Schengen *Both Schengen and Non-Schengen Zone*

Numery gate Non-Schengen
Non-Schengen gate no. 05(N) - 08(N), 24(N) - 27(N)

- Strefa Non-Schengen *Non-Schengen Zone*

Albania, Armenia, Azerbaijan, Belarus, Canada, China, Cuba, Cyprus, Dominican Republic, Egypt, Georgia, India, Israel, Japan, Kazakhstan, Liban, Macedonia, Maldives, Mexico, Moldova, Montenegro, Russia, Serbia, South Korea, Thailand, Turkey, Ukraine, United Arab Emirates, United Kingdom, United States, Vietnam, Zanzibar

Numery gate Non-Schengen
Non-Schengen gate no. 09N - 23N

- Strefa Schengen *Schengen Zone*

Austria, Belgium, Bulgaria, Croatia, Czech Republic, Denmark, Estonia, Finland, France, Germany, Hungary, Iceland, Italy, Latvia, Lithuania, Luxembourg, Malta, The Netherlands, Norway, Poland, Portugal, Romania, Slovakia, Slovenia, Spain, Sweden, Switzerland

Numery gate Schengen
Schengen gate no. 01 - 04, 28-45

LTC LOT Transfer Center

Wejście do samolotu zamykamy na 15 minut przed odlotem!
Gate closes 15 minutes before departure!

W przypadku każdej przesiadki w ramach połączeń LOT, nie odbieraj swojego bagażu.
Do not collect your luggage if continue your journey with LOT

TRANSFER DO USA *Transfer to USA*

Przylot ze strefy Schengen
Udaj się do kontroli paszportowej i dalej niezwłocznie do miejsca oznaczonego na mapie kolorem żółtym.
Schengen Area arrival
Preceed to passport control and then to interview point marked with yellow color as soon as possible.

Przylot ze strefy Non-Schengen
Udaj się do kontroli bezpieczeństwa i dalej niezwłocznie do miejsca oznaczonego na mapie kolorem żółtym.
Non-Schengen Area arrival
Preceed to security check and then to interview point marked with yellow color as soon as possible.

Obowiązkowy punkt weryfikacji
Miejsce wywiadu, do którego muszą udać się wszyscy pasażerowie lecący do Stanów Zjednoczonych.
Mandatory interview point
This point is obligatory for all passengers travelling to the United States.

Po rozmowie możesz być skierowany:
Do dodatkowej kontroli bezpieczeństwa oznaczonej na mapie kolorem czerwonym. Udaj się tam jak najszybciej!
After interview you can be proceeded:
To additional security check marked with red color. Proceed there as soon as possible!

Brak wykonania obowiązkowej weryfikacji (wywiadu) oraz dodatkowej kontroli bezpieczeństwa w rejsach do USA skutkuje odmową przyjęcia na pokład samolotu!
If you skip mandatory interview or additional security check you will be denied to board your flight!

OT.CO HOSPITAL
– NOWOCZESNA MEDYCYNA W SERCU BIELAN
OTCO HOSPITAL – MODERN MEDICINE IN THE HEART OF BIELANY

W OT.CO Hospital nowoczesna chirurgia plastyczna spotyka się z międzynarodowym doświadczeniem i najwyższymi standardami medycyny estetycznej.

To wyjątkowe miejsce, w którym technologia, precyzja i estetyka tworzą spójną całość – dla tych, którzy oczekują więcej niż tylko zabiegu.

Pacjenci z Polski i z zagranicy wybierają OT.CO Hospital, ponieważ tu piękno idzie w parze z bezpieczeństwem i indywidualnym podejściem. Każdy etap – od konsultacji po rekonwalescencję – odbywa się w atmosferze zaufania, spokoju i pełnej opieki

Jednym z filarów zespołu jest dr n. med. Piotr Turkowski – chirurg i specjalista chirurgii plastycznej i medycyny estetycznej, członek Polskiego Towarzystwa Chirurgii Plastycznej oraz prestiżowych organizacji ISAPS i ISHRS.

Doktorat obronił, pracując nad nowoczesnymi technikami liposukcji z wykorzystaniem metod Vaser Lipo i Renuvion, co dziś przekłada się na jego praktykę kliniczną i bezpieczeństwo terapii modelowania sylwetki.

Jako pierwszy lekarz z Warszawy zarejestrowany w ISHRS, dr Turkowski łączy polską precyzję z międzynarodowym doświadczeniem, zdobywanym podczas licznych kongresów i szkoleń na całym świecie.

W trakcie rezydentury odbył kilkanaście indywidualnych staży w czołowych ośrodkach w Ameryce Północnej i Południowej, Azji oraz Europie.

Specjalizuje się w przeszczepach włosów z wykorzystaniem autorskiej techniki oraz zaawansowanych procedurach modelowania sylwetki.

At OT.CO Hospital, modern plastic surgery meets international experience and the highest standards of aesthetic medicine.

It is a unique place where technology, precision and aesthetics form a coherent whole – for those who expect more than “just a procedure”.

Patients from Poland and abroad choose OT.CO Hospital because here beauty goes hand in hand with safety and a truly individual approach. Every stage – from consultation to recovery – takes place in an atmosphere of trust, calm and comprehensive, top-level medical care.

One of the pillars of the team is Dr Piotr Turkowski, MD, PhD – a surgeon and specialist in plastic surgery and aesthetic medicine, member of the Polish Society of Plastic Surgery and the prestigious organisations ISAPS and ISHRS.

He completed his doctoral thesis working on modern liposuction techniques using Vaser Lipo and Renuvion, which now directly translates into his clinical practice and the safety of body-contouring treatments.

As the first doctor from Warsaw registered with ISHRS, Dr Turkowski combines Polish precision with international experience gained during numerous congresses and training courses around the world.

During his residency, he completed several individual fellowships in leading centres in North and South America, Asia and Europe.

He specialises in hair transplantation using his own proprietary technique, as well as advanced body-contouring procedures

dr n. med. Piotr Turkowski
Piotr Turkowski, MD, PhD

ul. Bartycka 24B/U1, 00-716
Warszawa - Mokotów

ul. Zgrupowania AK Żmija 12, 01-876
Warszawa - Bielany

22 123 03 33 kontakt@klinikaotco.pl

OK CLINIC
KLINIKA OSIPOWICZ

OT.CO HOSPITAL
OSIPOWICZ & TURKOWSKI

GRANDHOTEL TIFFI

Luksusowy, pięciogwiazdkowy GrandHotel Tiffi położony jest w samym sercu Iławy, nad Jeziorakiem, najdłuższym jeziorem w Polsce. Kucharze z Włoch i Tajlandii gwarantują niezapomniane wrażenia kulinarne i oryginalne potrawy, a prawdziwą perłą tego miejsca jest Tiffi Spa Dharma z terapeutkami z Tybetu, Indii i Bali, paletą zabiegów orientalnych i ajurwedyjskich. Trzypoziomowa strefa dla dzieci Tiffi Landia zapewni rozrywkę dla najmłodszych pod opieką zespołu animatorek. 1200m^2 strefy eventowo – konferencyjnej gwarantuje doskonałą obsługę konferencji i bankietów. Dojazd do Iławy ułatwia nowoczesny pociąg pendolino (1h40min z Warszawy, 55min z Gdańska).

Serdecznie zapraszamy.

ul. Dąbrowskiego 9 | 14-200 Iława | Poland | tel.: +48 89 651 97 97 | recepcja-ght@tiffi.com | www.grandhotel.tiffi.com
ul. Żeglarska 7 | 10-160 Olsztyn | Poland | tel.: +48 89 555 20 01 | recepcja-tbh@tiffi.com | www.tiffiboutiquehotel.com